LORETTA LAROCHE

VIAȚA TRECE REPEDE – TRĂIEȘTE-O DIN PLIN

Zece adevăruri simple pentru o viață extraordinară

EDITURA AMALTEA

Aprecieri pentru
Viaţa trece repede – Trăieşte-o din plin

„Loretta LaRoche este un adevărat fenomen, expertul preferat de toată lumea în probleme de stres. Pe cât de sclipitoare pe atât de amuzantă, înţelepciunea plină de duh a Lorettei se bazează pe cunoştinţe solide şi pe o psihologie pozitivă de ultimă oră. Sfaturile ei practice despre trăirea plenară a vieţii te vor ajuta să ceri să fie pace, creativitate, umor şi fericire. Aceasta este cea mai bună carte de autoperfecţionare pe care o vei citi în viaţa ta.“
– doctor Joan Z. Borysenko,
autorul lucrărilor *Inner Peace for Busy People* şi *Inner Peace for Busy Women*

„Mi-a plăcut la nebunie ***Viaţa trece repede – Trăieşte-o din plin****. Loretta este un maestru al folosirii comicului pentru a crea atât o carte atrăgătoare şi antrenantă, cât şi, mai important, pentru a atrage atenţia asupra celor prezentate de ea în interior. Iar ceea ce spune este că noi toţi trebuie să ne încetinim ritmul şi să iubim mai mult, să fim mai blânzi cu noi înşine şi să profităm de toate oportunităţile pe care ni le oferă viaţa.“*
– doctor Alice D. Domar, asistent universitar la departamentul de Obstetrică, ginecologie şi biologie reproductivă, Facultatea de Medicină Harvard; autoarea lucrării *Self-Nurture*

„Mi-a plăcut Loretta chiar de prima dată când am văzut-o la televiziunea publică. Această carte este

plină de perspectivă, sfaturi şi totul este prezentat într-o manieră comică, distractivă. M-am îndrăgostit de ea."

– doctor Wayne W. Dyer,
autorul lucrărilor *10 Secrets for Succes and Inner Peace* şi *The Power of Intention*

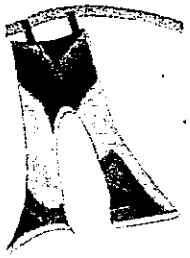
*„**Viaţa trece repede – Trăieşte-o din plin** m-a făcut să râd în hohote încă de la primul paragraf al introducerii. Loretta a reuşit din nou să scrie o carte ce ne face să vedem instantaneu lucrurile în perspectivă, printr-o abordare înţeleaptă şi extraordinar de comică în acelaşi timp."*

– doctor Christiane Northrup,
autorul lucrării *Women's Bodies, Women's Wisdom*

„Cu toţii avem nevoie de mai mult râs şi de mai multă bucurie în vieţile noastre, iar această carte oferă exact acest lucru. Nu numai că te vei distra în timp ce o vei citi, dar vei învăţa metode verificate, practice de a încetini ritmul, de a regăsi calea către lucrurile care contează şi de a te bucura de viaţa ta!"

– Cheryl Richardson,
autoarea lucrării *Stand Up for Your Life*

Viaţa trece repede – Trăieşte-o din plin



Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LAROCHE, LORETTA
Viaţa trece repede – trăieşte-o din plin : zece adevăruri simple pentru o viaţă extraordinară / Loretta LaRoche ; trad.: Raluca Andrei. - Bucureşti : Amaltea, 2009

ISBN 978-973-162-037-4

I. Andrei, Raluca (trad.)

159.923.2

LIFE IS SHORT-WEAR YOUR PARTY PANTS
TEN SIMPLE TRUTHS THAT LEAD TO AN AMAZING LIFE
LORETTA LAROCHE
Copyright © 2003 by Loretta LaRoche
All rights reserved.

VIAŢA TRECE REPEDE – TRĂIEŞTE-O DIN PLIN : ZECE ADEVĂRURI SIMPLE PENTRU O VIAŢĂ EXTRAORDINARĂ
LORETTA LAROCHE

ISBN 978-973-162-037-4

© 2009 – EDITURA AMALTEA

Viaţa trece repede – Trăieşte-o din plin

Zece adevăruri simple pentru o viaţă extraordinară

*

Loretta LaRoche

EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

Cuprins

Mulţumiri ____ 11
Introducere ____ 13

1: Spune „da" stresului ____ 21
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să fii rezistent.")

2: Dacă nu acum, atunci când? ____ 41
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să
trăieşti clipa.")

3: Luminiţa de la capătul tunelului ____ 61
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să fii optimist.")

4: Asta este ____ 77
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să accepţi.")

5: Treci peste toate râzând! ____ 89
(Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să ai umor.")

6: Fă ceva inedit! ____ 107
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să fii creativ.")

7: Prea mult din ceva bun poate fi prea mult _ 123
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să fii moderat.")

8: Fă-ţi apariţia ____ 135
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să fii responsabil.")

9: Dar ce înseamnă toate acestea? _____ 147
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să existe o semnificaţie.“)

10: Alătură-te petrecerii! _____ 161
(„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie
să stabileşti relaţii.“)

Despre autoare _____ 175

INTRODUCERE

Când eram mică, una dintre expresiile favorite ale mamei mele era „Nu se ştie niciodată". Trebuia să facem curat în casă sâmbăta pentru că... „Nu se ştie niciodată". Dacă eram în toiul savurării unei mese copioase, trebuia să ne asigurăm că rămâne suficient de multă mâncare pentru că... „Nu se ştie niciodată". Păstram bucăţele mici de foaie cerată, alături de sfoară maronie şi cofraje de ouă goale pentru că... ei bine, înţelegi tu.

Am încercat să înţeleg ce anume nu ştiam şi ar fi trebuit să ştiu. Era ceva destul de important, atât cât să streseze un copil. Poate că ăsta era, de fapt, şi scopul. Ce-i drept, *avusesem* parte de suficiente alarme de incendiu de probă la şcoală şi eram în plin Război Rece – eram chiar învăţaţi să ne ascundem sub pupitre în cazul unor atacuri nucleare. Sau dacă un meteorit ajungea să lovească Pământul, lucru pe care ni l-a spus profesorul nostru de ştiinţele naturii, pe care l-am avut în clasa a treia, domnul Funkhauser.

Poate că mama ştia că urma să se întâmple ceva rău şi trebuia să ne pregătim. Obişnuiam să o întreb, dar ea îmi răspundea cu un „Într-o zi o să înţelegi." Ce să înţeleg? *Ce* anume urma să înţeleg?

Mă obişnuisem cu aproape toate lucrurile astea, dar aveam dificultăţi în a pricepe de ce nu puteam să îmi port pantofii de piele lăcuită înainte de Paşte – mai ales că îi cumpărasem în februarie. Singurul lucru pe care îl puteam face era să îi dau cu vaselină ca să

nu se crape. Nu-i aşa că era minunat? O tot imploram să mă lase să îi port, dar mama continua să îmi ofere acelaşi răspuns – bănuiesc că acum îl ştii, nu?

Ceea ce mă făcea să îmi ies din minţi era lenjeria intimă. Întotdeauna îmi cumpăra cei mai hidoşi chiloţei. Îmi spunea că au fost la reducere şi că vânzătoarea i-a spus că nu se vor uza. Ei bine, nu prea ştiu ce credea vânzătoarea că aveam eu să fac cu ei – poate să mă duc într-o mină şi să nu mai ies timp de o lună? De ce trebuiau să fie aşa de rezistenţi? De ce nu puteam să am şi eu unii drăguţi şi feminini, cu floricele şi dantelă?

În cele din urmă, mama a cedat şi mi-a cumpărat o pereche. Am fost în al noulea cer, până când mi-a zis vorba ei obişnuită: nu puteam să îi port prea des pentru că... „Nu se ştie niciodată". Mi-a mai spus că aceea era perechea mea pentru petreceri. Asta nu mi-a diminuat durerea. La câte petreceri se poate duce un copil de nouă ani? Nu era ca şi cum aş fi fost o vedetă de cinema sau ceva de genul ăsta. Prin urmare, chiloţeii au rămas într-un sertar înconjuraţi de suratele sale vitrege şi urâte. Cred că i-am putut purta de două ori. Încă îi mai am, doar că nu mai intră pe mine.

Ca adult, acum am o perspectivă mult mai clară asupra semnificaţiei acelui „Nu se ştie niciodată" pentru mama mea şi a necesităţii sale de a spune această propoziţie atât de des. Ea şi bunicii mei au trăit în perioada Marii depresiuni şi a celui de-al Doilea Război Mondial. Au făcut parte din „Generaţia măreaţă" datorită imensei lor rezistenţe. Au fost produsul unei lumi în care starea economică era sumbră, iar viitorul înspăimântător. Drept consecinţă, capacitatea mamei mele de a se bucura din plin de lucruri era umbrită de groază şi vină. De exemplu, a avut un set minunat de

farfurii pictate de mână, care au fost în familia ei de când eu aveam 14 ani. L-am adus acasă dintr-o vacanţă petrecută în Bermude şi aproape că ne-am cocoşat din cauza greutăţii lor. Era un set de 12 farfurii, fiecare pictată manual cu o albăstrea. Fiecare farfurie era diferită. Acum, sincer vorbind, cred că toată treaba era puţin cam exagerată. Cui îi păsa de faptul că fiecare era diferită? Ce putea să se întâmple, să stăm cu toţii, să ne comparăm farfuriile şi să spunem: „A, a ta nu are tulpină!"

Mamei i se păreau incredibil de speciale. Şi de ce nu? Le cumpărase cu bani câştigaţi din greu, lucru pe care l-a subliniat de nenumărate ori după aceea. Stăteau în dulapul cu porţelanuri, aşteptând acele persoane speciale pe care mama le credea suficient de merituoase pentru a mânca din ele. Noi, plebea, nu eram suficient de buni ca să folosim acele farfurii superioare în circumstanţe obişnuite. Din când în când îmi reamintea că avea să mi le lăse mie. Mult timp, m-am consolat cu acel gând. Într-o zi, acum doi ani, m-a întrebat: „Vrei farfuriile?", iar eu m-am gândit: *Cred că îţi baţi joc de mine*... Ideea mea din prezent în ceea ce priveşte vesela se rezumă la câteva farfurii de plastic în care să servesc cina comandată de la un restaurant.

Nu cred că mama a fost răutăcioasă şi nu cred că într-adevăr a gândit că familia ei nu este suficient de bună ca să mănânce din farfuriile speciale. Pur şi simplu a dus o viaţă prea grea. Toţi moştenim o perspectivă asupra vieţii de la familiile noastre şi de la societatea în care trăim care, de bine de rău, ne face să fim cine suntem şi ne formează convingerile. Adesea, moştenim concepte asupra vieţii pe care însă nu le înţelegem cu adevărat.

Una dintre poveştile mele favorite este despre o femeie care stătea în bucătăria ei şi pregătea o friptură

de vită la cuptor pentru cină. Fiica ei mai mică o urmărea cu privirea ca să vadă cum pregăteşte mâncarea şi a întrebat-o: „Mămico, de ce ai tăiat bucăţile din margine de la friptura de carne de vită?"

Iar mama i-a răspuns: „Scumpo, aşa se prepară."

„Dar de ce?"

Iar mama a trebuit să se gândească o secundă şi să recunoască: „Nu ştiu exact de ce. Aşa făcea mama mea şi sunt convinsă că avea un motiv bun pentru asta."

„Haide să o întrebăm pe bunica atunci."

Aşa că femeia şi-a chemat mama şi i-a pus aceeaşi întrebare. Femeia mai în vârstă a trebuit să recunoască la rândul ei că nu ştia nici ea de ce făcea acest lucru, dar proceda aşa pentru că şi *mama ei* prepara reţeta în acel fel.

Aşa că au chemat-o pe bătrână, care în acel moment avea 90 de ani, şi au întrebat-o de ce tăia bucăţile din marginile fripturii înainte de a o pune la cuptor.

„Păi", a spus bătrâna, „pentru că nu aveam o cratiţă suficient de mare în care să o pun."

*

Mulţi dintre noi au moştenit o mentalitate deficitară de la părinţii noştri; sau una care ne spune că nu trebuie să sărbătorim şi să punem pe masă farfuriile de porţelan fin în fiecare zi. Dar, precum femeia cu friptura din carne de vită, trebuie să vedem dincolo de modul în care am fost crescuţi şi să încercăm să ne găsim calea spre o viaţă fericită.

Cu siguranţă, trebuie să ne salvăm viitorul şi să nu irosim cu uşurinţă ceea ce avem sau să ne satisfacem toate dorinţele materialiste de care nu avem nevoie. Dar nu ar trebui să aşteptăm să celebrăm viaţa

numai în ocazii speciale. Şi aici se află ascuns mesajul acestei cărţi: trebuie să aducem un sentiment de sărbătoare în vieţile noastre *în fiecare zi*. Nu mai avem timp de pierdut. După cum spun adesea spectatorilor şi participanţilor la seminariile mele, despre hazardul vieţii: „Nimeni nu o să iasă viu din ea."

Atunci când fac această declaraţie, mulţi râd, dar ştiu şi că îşi pun următoarea întrebare: „De ce o fi atât de morbidă? Ar trebui să vorbim despre lucruri amuzante." Cu toate acestea, atunci când devenim cu adevărat conştienţi de propria mortalitate, suntem obligaţi să trăim în prezent, deoarece înţelegem că acesta este singurul moment sigur. Asta ne forţează să ne concentrăm asupra lucrurilor cu adevărat importante şi ne permite să le lăsăm deoparte pe celelalte. Ne reaminteşte că tot ceea ce ni se pare azi „groaznic" va trece. Coada de la casă care abia se mişcă devine o nimica toată. Blocajul din trafic devine un prilej de a asculta o muzică bună. Două ore în plus la muncă nu mai sunt un asemenea chin dacă îţi propui să ajungi acasă exact la timp ca să o săruţi pe fiica ta înainte de a adormi.

Timpul nostru pe această planetă este scurt şi irosim atât de multe ore fără să ne bucurăm cu adevărat de el. Atât de mulţi dintre noi par să aştepte, şi aşteaptă... şi aşteaptă. Te-ai întrebat vreodată: „Ce anume aştept? Ce trebuie să fie făcut înainte de a face lucrul pe care îl tot amân? De ce anume am nevoie înainte de a-l face?" sau „Pe cine aştept să îmi dea voie să fac ceva?" Crede-mă, nimeni nu vine să îţi dea ţie voie să faci ceva, pentru că toţi sunt plecaţi să se distreze.

*

Oferă şi vei fi recompensat

Metafora mea legată de trăirea din plin a vieţii se referă la mai mult decât la trăirea bucuriei de moment şi nerefuzarea lucrurilor pe care le vrem. Ea se referă la recunoaşterea faptului că, în interiorul nostru, avem foarte multe de oferit, ceea ce face ca viaţa să fie cu adevărat specială. Ne putem arăta recunoştinţa şi grija mai des, ne putem îmbrăţişa reciproc cu entuziasm, să fim mai iertători şi să ne iubim unii pe alţii mult mai profund.

Din păcate, ne-am îndepărtat de această împărtăşire spontană a sentimentelor. Familia mea nu avea nevoie de cărţi sau casete audio ca să-şi dea seama ceea ce simţea; membrii familiei mele nu aveau nevoie să cumpere felicitări cu formule speciale ce se potriveau unei anumite ocazii. Oamenii *vorbeau* între ei şi îşi spuneau ceea ce aveau de spus personal, fără prea mult tam-tam.

Pasiunea nu era înfrânată. Dragostea o făcea pe mătuşa Ignatzia să te ciupească de obraji şi să spună „Saporita" (dulceaţo). Nu se ducea până la magazin ca să cumpere o felicitare cu acelaşi mesaj, dar care costa 5 dolari.

Generaţia aceea nu avea prea mulţi bani ca să cumpere mâncare scumpă, dar oamenii îşi savurau mesele cu pasiune. Trebuiau ei să meargă pe jos câţiva kilometri în loc să conducă o maşină cu aer condiţionat şi să asculte un CD, dar erau captivaţi de peisaj şi îşi salutau vecinii pe care îi întâlneau pe drum. Trăiau o viaţă lipsită de belşug, dar se bucurau de o bogăţie interioară. *Noi* trăim o viaţă plină de bogăţii, dar prea mulţi dintre noi au o lipsă de belşug interior.

Trăieşte o viaţă plină de adevăruri simple şi vei fi mulţumit cu adevărat

Îţi aminteşti cum în zilele ce au urmat tragediei din 11 septembrie a existat o revărsare incredibilă de iubire şi o dorinţă de creare a unor legături emoţionale? Oamenii şi-au unit forţele în feluri uimitoare: cozi imense la spitale pentru donarea de sânge, în timp ce copiii coceau prăjiturele şi trimiteau felicitări şi cadouri echipelor de salvare şi familiilor victimelor. Oamenii erau foarte amabili unii cu alţii într-un mod ce părea extraordinar şi chiar *era* de-a dreptul extraordinar.

Dar, de fapt, acest lucru ne-a demonstrat că noi toţi, pentru un moment, am simţit la nivel colectiv efemeritatea şi importanţa vieţii. Am fost zguduiţi şi scoşi din indiferenţa noastră şi am fost surprinşi că trebuie să ne concentrăm asupra lucrurilor cu adevărat importante. Atunci când grijile zilnice păreau neînsemnate, am fost nevoiţi să acordăm atenţie aspectelor importante ale vieţii: apropierea, bunătatea, empatia şi dragostea.

Am lucrat în domeniul reducerii stresului timp de mai bine de 30 de ani şi am ajutat zeci de mii de oameni să găsească o modalitate de a se relaxa şi de a fi mai veseli, în loc să fie anxioşi şi trişti.

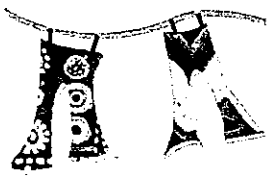
În tot acest timp, ceea ce am învăţat atât din studiile mele, cât şi de la miile de oameni cu care am lucrat de-a lungul vremii este faptul că abilitatea omenească de a simţi bucuria şi simţul profund al satisfacţiei este ceva ce ne stă în putere mai mult decât am crede.

Cu toţii putem să ajungem la adevăruri simple care ne-au stat la dispoziţie de-a lungul secolelor. Începem să vedem cum nevoia societăţii noastre de a aborda excesiv teoria cum că „mai mult este mai bine" ne-a

condus pe cărarea înstrăinării de ceilalţi şi de noi înşine. Atunci când începem să integrăm moderaţia, responsabilitatea, buna dispoziţie, optimismul, creativitatea, flexibilitatea, dorinţa de creare a unei legături şi a unei semnificaţii în existenţele noastre, privim viaţa cu demnitate şi graţie. Ce altă modalitate mai poţi găsi pentru ca să ai o viaţă într-adevăr extraordinară?

* * *

1



SPUNE „DA“ STRESULUI

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să fii rezistent.“

Mi-am petrecut 30 de ani – adică o bună parte din viaţa mea – în profesia de trainer şi consultant, sfătuindu-i pe oameni în legătură cu probleme legate de stres. Am scris cărţi; am realizat emisiuni pentru televiziunea PBS; acum mă aflu în permanenţă pe drum ca să vorbesc unor grupuri mari de oameni despre modalitatea în care să managerieze nivelul lor de stres.

Mulţumesc cerului în fiecare zi pentru că a creat stresul. Ce vreau să spun este că, dacă nu ar fi existat, eu aş fi fost şomeră!

Dar vrei să ştii ceva interesant? Şi *tu* ar trebui să mulţumeşti în fiecare zi cerului pentru că există stresul.

Este un semn de sus!

În toţi anii în care am vorbit despre stres, am tot auzit aceleaşi lucruri de la oameni: „Viaţa mea e atât de stresantă încât nu o mai suport!“, „Ce aş putea face ca să scap de stres?“, „Sunt atât de stresat, încât nu pot nici să dorm, nici să mănânc“, „Te rog, ajută-mă să scap de stres“, „Nu am ce să fac cu stresul în viaţa mea!“

Primul lucru care vreau să fie înțeles de oameni este acesta: mulțumește cerului că ai parte de stres în viața ta. Ar trebui să stai în genunchi și să mulțumești în fiecare zi pentru faptul că ai parte de stres. Dacă nu ești stresat înseamnă că ești mort. Cred că ar trebui să avem o incantație pe care să ne-o repetăm: *Binecuvântat fie stresul! Mă ajută să văd când nu sunt bun.*

Ce anume se întâmplă cu societatea noastră încât am ajuns să credem că stresul este un dușman atât de mare? Doar despre asta vorbim, nu-i așa?

Nu știu ce crezi tu, dar eu mă simt stresată numai când îi ascult pe toți cum *vorbesc* despre stresul lor!

Ne comportăm ca și cum el ar fi un produs secundar îngrozitor al societății noastre extenuate. Acest stres este o boală ce trebuie vindecată. Acest stres este ceva ce trebuie eradicat din viețile noastre, pentru ca noi să avem parte de o existență sănătoasă și liniștită.

Dar stresul nu este ceva pe care trebuie să încercăm să îl mascăm sau să îl eradicăm. El este un semn. Atunci când îl recunoști și lucrezi *cu* el și nu împotriva lui, poți afla multe despre lucrurile pe care ar trebui să le faci pentru a fi mai fericit și mai sănătos. Stresul este, de fapt, o binecuvântare ce te poate ajuta să realizezi că trebuie să faci niște schimbări în viața ta.

Observă semnalele

Ar trebui să apreciem faptul că trupurile noastre au o modalitate de a ne anunța că trebuie să facem ceva. Trebuie să ne oprim, să ne gândim și să observăm ce ne transmite corpul atunci când ne simțim obosiți din cauza stresului. În loc să ne lăsăm atrași pur și simplu de enervarea și de tensiunea pe care le trezește în majoritatea oamenilor, nu ar fi mai interesant să

încercăm să ascultăm semnalele? Nu ar fi mai simplu să observăm momentele în care ne comportăm irațional așa cum ne dictează el să acționăm uneori – și să facem ceva în legătură cu asta? Nu ar trebui să înțelegem că stresul este un simptom și nu o cauză?

Cineva care a participat la unul dintre seminariile mele mi-a spus cândva că atunci când simte o presiune și un stres mare, țipă la câinele ei. Acum, poate ți se pare amuzant când citești aceste rânduri, dar sincer vorbind, nu procedăm toți în felul ăsta? Nu țipi la pantofii tăi dacă se rupe șiretul exact atunci când ești în întârziere la serviciu? Nu dai pumni volanului atunci când mașina nu mai pornește? Și, în situațiile mai grave, nu te trezești uneori țipând la copiii tăi sau la cei dragi când, în realitate, motivul pentru care ești supărat nu are nimic de-a face cu ei?

De ce să nu încerci să te educi să spui: „Știi, tocmai am urlat la câine. Nu îmi stă în fire să fac acest lucru. Și, în fond, nu este o idioțenie să țipi la câine? Până la urmă, nu e decât un câine și nu vorbește românește. Nu înțelege că îmi stă în cale. În majoritatea timpului, stă acolo și eu nu zic nimic. De ce țip la el acum? Și, de fapt, este vina lui?

Semnalele existenței stresului sunt evidente. Țipăm la tipul de la radio, ne comportăm irațional în trafic, ne enervează comportamentul zgomotos, dar jucăuș al copiilor, ne întrebăm dacă s-a creat o conspirație împotriva noastră la serviciu, avem impresia că toată lumea care stă în fața noastră la coadă la aeroport a apărut acolo doar ca să ne facă în ciudă... avem palpitații și tensiune crescută.

Uneori ne simțim extraordinar de acri și de nervoși față de sarcinile zilnice lumești, repetitive: „De ce pui vasele la loc în chiuvetă deși de-abia le-am

spălat?"„Tocmai am făcut patul! De ce te-ai așezat în el?" De parcă dacă ai face lucrurile acestea doar o dată, ai rezolva definitiv cu ele.

Trebuie să fim atenți să observăm aceste simptome și să căutăm acele motive pentru care ne simțim așa. Trebuie să recunoaștem cauzele secundare și să acționăm. Dar adesea nu facem asta. În schimb, căutăm modalități mai simple de a ne alina simptomele stresului și de a ne face să ne simțim bine pe termen scurt. Însă acesta este un sport periculos: este ca și cum ai vedea semnul de stop și luminile de avertizare de la trecerea peste calea ferată. Îți dai seama că semnalul este foarte serios și că tu ai face bine să încetinești. Sau poți să apeși pe accelerație și să încerci să treci înaintea trenului – desigur, dacă faci acest lucru, riști să fii făcut praf.

Dacă nu acorzi atenție semnalelor, acestea nu vor face altceva decât să devină din ce în ce mai evidente. În loc să urli la câine, ai țipa la șeful tău și ți-ai pierde slujba. În loc să ai palpitații slabe, ai ajunge la secția de cardiologie. În locul unei mici dureri de cap, din când în când, ai fi slăbit de migrene.

Trebuie să acordăm atenție semnalelor și să facem ceva. Întotdeauna sunt fascinată de faptul că budiștii văd suferința ca pe o oportunitate de creștere și consideră durerea și plăcerea ca două fațete ale aceleiași monede. În mod similar, stresul poate fi calea ce te conduce către o viață mai bună – dacă urmezi drumul în direcția corectă.

FII ATENT! CÂTEVA SIMPTOME COMUNE ALE STRESULUI

Schimbarea stărilor: Observi că începi să plângi ușor? Treci prin momente de fericire sau de tristețe extreme?

Imposibilitatea de a te concentra: Observi că nu îți mai poți aminti evenimente sau conversații recente?

Comportament obsesiv: Nu te mai poți opri din băut? Din mâncat? Din lucru? Din cumpărături?

Imposibilitatea de a dormi: Te trezești în mijlocul nopții cu gânduri diverse care te frământă?

Iritare: Cele mai nesemnificative lucruri te fac uneori să îți ieși din minți?

Izolare: Observi că te retragi de la întâlnirile sociale, găsind că este mai ușor să fii singur?

Cele trei niveluri de reducere a stresului

Societatea noastră caută soluții rapide – ca să nu mai spunem că este una în care toată lumea crede că ar trebui să cumpărăm un produs care să ne rezolve problemele în câteva momente. Și de vreme ce căutăm cu toții o soluție pentru disconfortul, stresul și tensiunea pe care le simțim, managementul stresului a devenit un segment enorm din economia noastră.

Multe produse de consum pot fi nutritive și te pot face să te simți mai bine. Săpunurile și lumânărelele parfumate, parfumurile persistente, ascultarea sunetului apei care curge – toate acestea *îmbunătățesc* calitatea vieții oamenilor cărora le plac astfel de lucruri. Se întâmplă ca mie chiar să îmi placă aceste lucrușoare și cred că dacă am în jurul meu esențe care mă alină și care sunt fine și miros bine, momentele obișnuite din fiecare zi *devin* puțin mai frumoase.

Acestea fiind spuse, dacă asta este modalitatea ta de a trata stresul din viața ta, astfel de mici ajutoare seamănă cu un bandaj pus pe rană atunci când tu ai nevoie de o operație pe cord. Să nu mai spun că, pentru unii oameni, ele s-ar putea dovedi factori de stres *suplimentari:* Dacă nu îți poți permite acel curs de desen pe care îl vrei? Sau să spunem că mergem la șase magazine și nu găsești crema de levănțică destresantă care îți place așa de mult?

Acestea sunt niște elemente superficiale care pot, timp de câteva secunde, atenua durerea și anxietatea – dar asta e tot ceea ce fac. Ele sunt doar stratul superior, dacă vreți, al unei piramide care te va ajuta să înțelegi și să manageriezi stresul.

Stratul de mijloc este cel care sprijină corpul și mintea: terapiile și programele mai profunde, care îți pot ajuta corpul să se dezvolte și să înțeleagă cum să aibă grijă de el însuși. De exemplu, poți încerca exerciții precum yoga sau Pillates – sau orice te va ajuta să îți întărești corpul, și astfel să îți ofere mai multă putere și rezistență. De asemenea, există masajul – care s-a dovedit a avea un efect puternic și imediat asupra sistemului imunitar. Și anumite tipuri de terapii behavioriste prin care înveți cum să te oprești din a ceda în fața negativismului fac parte, de asemenea, din stratul de mijloc.

Dar aceste două straturi nu pot să reziste fără o fundație. Nucleul trebuie să fie solid pentru ca restul să constituie un ajutor. Oricât de multe lumânări aprinzi sau poziții de yoga stăpânești, trebuie să ridici o fundație solidă înainte să poți înțelege cu adevărat și să folosești într-un scop bun beneficiile stresului.

Așa că ceea ce urmează este esența acestei cărți: lucrurile care sunt cu adevărat importante, care te ajută să găsești un echilibru în viață și îți oferă putere

și o semnificație. Dacă nu studiezi cu atenție lucrurile fundamentale din viața ta, nu vei putea să faci nimic fără să te simți stresat. Trebuie să te întrebi dacă te distrezi și dacă înțelegi ce este important pentru tine. Trebuie să construiești legături mai profunde cu oamenii, să trăiești cu integritate și să găsești echilibru și moderație.

Dacă viața trebuie savurată, atunci tu trebuie să crezi cu adevărat că bucuria este singurul lucru care contează. Trebuie să observi care sunt minunile din fiecare zi. Trebuie să celebrezi. Cu alte cuvinte, trebuie să trăiești viața din plin și cu mândrie!

ȚINE UN JURNAL AL BUCURIILOR

O tehnică foarte utilă pentru găsirea nucleului tău și pentru a fi capabil să înțelegi stresul din viața ta este să ții un jurnal al bucuriilor.

Bucuria nu are nimic în comun cu vina, furia, amărăciunea sau resemnarea. Ea vine din pacea interioară, din puterea de a oferi și de a primi și din capacitatea de a aprecia. Este sentimentul de mulțumire pentru darul vieții. Dacă ții un jurnal al bucuriilor te va ajuta să menții un sentiment de bună dispoziție, sentimentul că te avânți spre culmi împreună cu vulturii și nu te cufunzi în mizerie alături de găini. Începerea zilei cu scrierea unor cuvinte în jurnal pare să reducă în mod considerabil stresul.

Pare perfect normal, nu? Mulți dintre noi își încep ziua printr-o recapitulare a lucrurilor pe care trebuie să le facem în acea zi – o listă interminabilă de sarcini și obligații. Și ne gândim la toate modalitățile în care fiecare dintre ele poate sfârși prost. Așa că începem ziua imaginându-ne în avans toate

nenorocirile ce ar putea să se abată asupra noastră în următoarele 15 ore şi suferim toată durerea şi îngrijorarea înainte de a ne servi cafeaua de la micul dejun.

Nu ştiu de ce tuturor ne place să ne torturăm singuri, dar asta facem, nu-i aşa? De fapt, sugerez celor care participă la seminariile mele că poate ar trebui să îşi cumpere un bici, să se autoflageleze în momentele adecvate. Imaginea pe care o percep poate crea un moment de epifanie – un moment de recunoaştere care îi ajută să înţeleagă absurditatea loviturilor pe care şi le aplică în interiorul lor.

În loc să îţi începi ziua în bandaje, de ce nu ai începe-o cu o doză zilnică de bucurie? Concentrează-te câteva minute asupra lucrurilor bune, a lucrurilor care te fac să te simţi extraordinar şi minunat, în loc de plictisit şi nervos.

Dacă îţi este greu să începi să faci acest lucru, încearcă unele dintre următoarele idei care să te impulsioneze în direcţia bună:

1. Gândeşte-te la oamenii care au influenţat pozitiv viaţa ta.
2. Enumeră trei lucruri pe care le faci bine.
3. Notează cel puţin cinci lucruri care îţi plac la tine însuţi.
4. Gândeşte-te la momentele în care ai avut parte de atâta dragoste în viaţa ta, încât ai simţit că o să explodezi.
5. Gândeşte-te la activităţile fizice favorite pe care îţi plăcea să le faci atunci când erai mic (înotul, săritul corzii, mersul cu patinele cu rotile...). Enumeră-le şi gândeşte-te la modalitatea în care să le faci din nou.

6. Gândeşte-te la cinci calităţi pe care le adori la partenerul sau soţia/soţul tău. Scrie-le şi spune-i-le şi lui/ei.
7. Gândeşte-te la un moment când te-ai simţit sprijinit atunci când treceai printr-un moment greu. Cum te-ai simţit, în detaliu?
8. Aminteşte-ţi trei momente în care ai simţit pacea interioară şi seninătatea. Poţi surprinde aceste sentimente? Unde erai? De ce te simţeai aşa de bine?
9. Gândeşte-te la cineva pe care l-ai iertat şi la consecinţele pe care această iertare le-ar avea asupra vieţii tale.
10. Cu cine râzi cel mai mult? Aminteşte-ţi de momentele când râdeai atât de tare, încât te dureau obrajii.

Există sute de lucruri ce îţi oferă bucurie. Începe-ţi ziua cu câteva dintre ele şi nu ezita să îţi cinsteşti viaţa... şi nu anxietatea.

De ce gândim la o scară atât de redusă?

Într-un seminar recent pe care l-am susţinut, am întâlnit o femeie care era incredibil de înnebunită după prosoapele ei. Pentru această femeie, subiectul prosoapelor era la fel de important precum economia pentru Alan Greenspan (n. trad.: Alan Greenspan este un economist american care a fost preşedintele Consiliului de Guvernatori ai Rezervelor Federale ale Statelor Unite în perioada 1987-2006).

Femeia aceasta îşi iubea prosoapele. Pentru ea, un prosop frumos brodat, perfect asortat din punct de vedere coloristic cu bucătăria sau baia era o operă de artă. Îşi alegea prosoapele aşa cum Julia Child (n. trad.: scriitoare şi prezentatoare de emisiuni de

televiziune cu temă culinară) îşi alege roşiile. Trebuiau să aibă culoarea, textura şi grosimea potrivite. Era musai să fie împăturite şi aşezate exact aşa cum trebuie pentru a părea pufoase. Aranjamentul potrivit şi alegerea prosoapelor însemnau foarte mult pentru ea. Era clar că prosoapele reprezentau o declaraţie a ceea ce simţea faţă de casa ei, precum şi despre gusturile şi stilul personal.

Problema era că soţul ei nu avea aceeaşi estetică sau aceleaşi priorităţi. Pentru el, prosopul era numai o cârpă pe care îşi ştergea mâinile ude.

Atunci când a început să vorbească despre această problemă în grup, era evident că fierbea în interiorul ei de ani de zile. Dintr-odată, soţul ei era hunul Attila deoarece folosise unul dintre prosoapele pentru „oaspeţi" ca să se şteargă pe faţă după un duş. „Dumnezeule mare, cum poate să arate o asemenea lipsă de respect?", a spus ea. Odată, l-a prins folosind unul dintre prosoapele de bucătărie ca să şteargă nişte apă care căzuse pe podea.

Acum, nu vreau să îmi arăt desconsideraţia faţă de problemele acestei femei. De fapt, i-am mulţumit pentru părere şi pentru faptul că a fost atât de concisă în privinţa ilustrării unui anumit lucru pe care probabil mulţi dintre noi îl fac de-a lungul zilei. Adică, luăm lucrurile fără importanţă şi le transformăm în probleme globale, imense. Desigur, aceste lucruri minuscule (precum prosoapele) nu sunt exact ceea ce ne preocupă pe noi; mai degrabă, ele reprezintă manifestări ale unor probleme mai mari din viaţa noastră.

Dar oricare ar fi motivul, efectul este că putem să luăm ceva insignifiant precum un coş de pe fundul unui elefant şi să îl transformăm într-un conflict nuclear.

A mai fost şi o altă femeie în grup care avea o problemă asemănătoare cu pernele. Le colecţiona – pe cele brodate, frumoase, pe cele simple şi din mătase,

toate modelele posibile – şi îi plăcea să le vadă împrăştiate prin camera de zi. Dar soţul ei – oare cum o fi îndrăznit! – trăgea din când în când un pui de somn pe canapea şi îşi punea capul pe ele. Dacă vă puteţi imagina aşa ceva! Grăsimea de pe părul lui intra astfel în pernă şi asta o scotea din minţi.

Acum, serios yorbind, cei doi soţi menţionaţi mai devreme ar fi putut, cu siguranţă, să fie mai atenţi în legătură cu problemele care erau importante pentru soţiile lor. Şi, în mod similar, soţiile ar fi putut fi mai atente la faptul că obsesiile lor probabil că i-au făcut pe bărbaţi să se simtă mai puţin importanţi decât acele prosoape de mână sau perne. Dar, dacă nu au găsit o modalitate de a rezolva faptul că simţeau o ură oarbă faţă de soţi din cauza unei bucăţi de stofă, atunci nu se întrevede nici o soluţie.

Acestor două femei le-am sugerat găsirea unei modalităţi de a face haz de situaţiile respective pentru a dezamorsa conflictul pe cale să devină din ce în ce mai grav. Dacă făceau din situaţie ceva serios, intrau într-o horă cu soţii lor legată de priorităţi şi cine era mai important. Le-am reamintit că este mult mai uşor să facă lumină asupra acestui tip de conflict. Până la sfârşitul seminarului, femeia cu pernele a decis că îi va cumpăra soţului ei propria pernă – pe care putea să o umple de grăsime oricât de mult şi-ar fi dorit. De asemenea, îşi imagina autobuzele cu turişti care ar parca în faţa casei ei din suburbii şi ar plăti bani buni ca să îi admire colecţia magnifică de perne.

Cealaltă femeie a decis că data viitoare când îşi prindea soţul utilizând unul dintre prosoapele ei frumoase ca să spele pe jos, o să se aşeze în genunchi şi va spune: „Îţi mulţumesc, mare zeu." Asta i-ar atrage atenţia!

„Controlul asupra minţii înseamnă ca literalmente să te bucuri de orice se poate întâmpla."
– Mihaly Csikszentmihalyi

Trebuie să privim la cantitatea de energie pe care o consumăm ca să ne simţim prost, anxioşi şi supăraţi şi să găsim sursa problemei. Dacă este ceva minuscul, atunci de ce să ne simţim prost? Trebuie să ne punem următoarea întrebare: Chiar se merită? Merită ca perna asta să îmi distrugă căsnicia? Merită să pierd o noapte de somn? Merită câtuşi de puţin atenţia mea?

Dacă toţi am aduna întreaga energie pe care o petrecem îngrijorându-ne şi fiind obsedaţi de lucrurile neimportante, am putea să realizăm într-o zi pacea globală!

DISTORSIUNI COGNITIVE

Adesea contribuim la sentimentele noastre legate de stres şi anxietate prin faptul că nu vedem clar lucrurile din jurul nostru; devenim prea ataşaţi din punct de vedere emoţional de o anumită modalitate de a gândi sau de ceea ce a existat în trecutul nostru, şi astfel distorsionăm realitatea. Doar recunoaşterea unui tipar este unul dintre primii paşi către o manageriere cu succes a stresului. Vreunul dintre următoarele exemple de gândire distorsionată vi se pare familiar?

Gândirea maniheistă, în alb şi negru: Nu există nuanţe de gri şi nici o cale de mijloc. Întotdeauna te îndreptţi cu toată viteza către extreme. Traversezi un pod, te aşezi exact în spatele coloanei de maşini care merge cel mai încet şi te gândeşti: *Niciodată nu aleg coloana bună!*

Refuzarea laturii pozitive: Nu poţi accepta momentele în care ţi se întâmplă lucruri bune. Oferi un recital extraordinar la pian şi te gândeşti: *O, am făcut o greşeală la a treia măsură.* Sau obţii un compliment pentru o sarcină bine realizată şi te gândeşti: *Oricine ar fi putut să facă asta.* Şi chiar crezi acest lucru.

Suprageneralizările: Devii obsedat de un lucru negativ şi îl iei drept o dovadă a unui tipar negativ. Pierzi un client şi apoi crezi: *Nu aş putea să transform această afacere într-un succes! Nu am ce trebuie.*

Comparaţiile negative: Întotdeauna te uiţi la ceilalţi oameni pentru a discerne de ce sunt mai buni decât tine.

Victimizarea: Oricare ar fi eşecul, crezi că el dovedeşte că nu ai putea avea niciodată o viaţă decentă, ceva de genul: *Am pierdut autobuzul! Vezi, lucrurile acestea mi se întâmplă întotdeauna mie! Nimic nu îmi merge cum trebuie.*

Jignirile: Ai tendinţa de a te eticheta cu termeni negativi în orice moment. Verşi un strop de supă în poală şi te gândeşti: *Doamne, ce nătâng dezgustător mai sunt! Nu ar trebui să ies niciodată din casă.*

Clarviziunile: Ştii că rezultatul în fiecare situaţie va fi unul negativ, aşa că de ce să te străduieşti? *Niciodată nu o să câştig acel concurs de literatură, aşa că de ce să îmi mai înscriu povestea?*

„Aş fi putut" asupra ta: Oricare ar fi situaţia, întotdeauna te poţi gândi la ce *ar fi trebuit* să faci sau *ar fi trebuit* să spui în loc să te gândeşti la ce s-a întâmplat cu adevărat. Aceasta este o modalitate de a arunca vina asupra ta pentru faptul că nu eşti întotdeauna perfect.

Gândeşte invers

Iată o tehnică mică şi minunată pentru a ajunge rapid în inima gândirii inversate. Ia o coală de hârtie şi un pix. Acum notează un lucru pe care vrei cu adevărat să îl realizezi – ceva foarte important pentru tine, ceva ce crezi că ar putea să îţi îmbunătăţească viaţa enorm dacă ai putea să îl faci. Unii oameni care au făcut acest exerciţiu s-au gândit: *aş vrea să îmi îmbunătăţesc căsnicia, aş vrea să scriu un roman, aş vrea să îmi găsesc copilul pe care l-am dat spre adopţie* sau *aş vrea să îmi obţin diploma de colegiu.*

Ok, odată ce ai făcut acest lucru, începe să notezi toate motivele la care te poţi gândi pentru care *nu* vei atinge acel scop. Dar să nu inventezi nimic. Scrie numai acele lucruri pe care creierul tău ţi le spune că într-adevăr ţi-ar putea crea probleme în atingerea obiectivelor tale.

Ai putea scoate la iveală motive precum:

* *Nu sunt suficient de inteligent.*
* *Nu sunt suficient de talentat.*
* *Nu urmăresc lucrurile suficient de mult.*
* *Nu am calităţile necesare.*
* *Există prea multă competiţie.*
* *Sunt prea obosit.*
* *Întotdeauna am eşuat înainte, aşa că de ce mi-ar merge mai bine de data asta?*

Acum, odată ce ai trecut de această etapă, vei face o rotire la 180 de grade. Sarcina ta este de a lua fiecare dintre aceste gânduri sau afirmaţii negative şi să le respingi.

Trebuie să-ţi priveşti foaia de hârtie şi dacă îţi spune că „nu urmăreşti lucrurile suficient de mult", trebuie să te transformi în propriul tău avocat şi să începi să te gândeşti la lucrurile care au dovedit că într-adevăr urmăreşti lucrurile suficient de mult. Ce zici de momentul în care ai construit coteţul câinelui pe care copilul şi-l dorea atât? Ţi-a luat trei săptămâni de muncă asiduă! Ce zici de momentul în care ai scris acel raport de 50 de pagini pentru serviciu? Cu siguranţă, ţi-a luat o veşnicie, dar l-ai făcut până la urmă.

Curând, aceste gânduri negative se pot transforma în afirmaţii pozitive: „*Nu* renunţ întotdeauna la jumătatea drumului." „*Într-adevăr* urmăresc lucrurile până le termin." „De această dată *voi* termina romanul la care am lucrat."

Desigur, nu vei schimba niciodată percepţiile de la bun început. Dar acest exerciţiu ar putea să îţi ofere un punct de pornire pentru a vedea lucrurile care îţi stau în cale şi te poate ajuta să scapi de acele obstacole.

Cântă un blues

Una dintre modalităţile mele favorite de a-i face pe oameni să vadă unele dintre gândurile lor distorsionate – şi, de asemenea, de a-i ajuta să se confrunte cu stresul lor – este de a le oferi modalităţi neconvenţionale de a se concentra şi de a spune acele lucruri care îi deranjează. Una dintre cele mai atrăgătoare modalităţi de a face acest lucru este prin a-i determina să cânte un blues despre orice îi supără.

În cadrul seminariilor pe care le susţin la institutele medicale pentru minte şi corp, dar şi în alte locuri, îi pun pe oameni să stea pe scenă alături de mine, să se gândească la lucrurile din vieţile lor care inspiră cel mai îngrozitor stres şi anxietate şi să cânte cu putere un blues despre ele. Probleme serioase ies la iveală, dar, până la sfârşitul cântecului, nimeni nu râde mai tare decât cântăreţul.

Acest exerciţiu elimină latura emoţională, slăbeşte anxietatea şi ar putea ajuta la schimbarea perspectivei asupra lucrurilor. Atunci când îţi schimbi perspectiva asupra unei situaţii, eşti mai capabil să o rezolvi.

Este uşor şi îţi cer să faci şi tu acest exerciţiu. Un blues este bine structurat, foarte simplu. Adesea începe cu *„M-am trezit azi-dimineaţă..."* şi apoi trece la o expunere lentă a tuturor durerilor şi suferinţelor cu care cântăreţul trebuie să se confrunte. Este adesea vorba despre pierdere şi sărăcie. Uneori, utilizarea acestei structuri simple ca instrument de încadrare a propriei gândiri asupra problemelor triviale poate să atenueze puterea pe care ele o au asupra noastră.

Iată câteva exemple despre bluesurile care au fost create şi interpretate într-un seminar recent de-al meu:

M-am trezit azi-dimineaţă
Erau din nou acolo
Frunzele de căpşune sunt din nou în chiuvetă
Cânt bluesul soţului care nu îşi aruncă porcăriile...

Mă urăsc în dimineaţa asta
Nu mai încap în haine
Fundul meu a crescut de două ori săptămâna asta
Am grăsime chiar şi pe degetele de la picioare
Cânt bluesul imaginii proaste a corpului meu

Nu pot să mă opresc din suspine
Din cauza greutăţii mele
Chiar şi când soţul meu îmi spune că arăt bine.
Cânt acel blues al imaginii proaste a corpului meu
Nu vrea cineva să îmi dea o bucată de tort?

M-am trezit singură în dimineaţa asta
Am mers la culcare la fel
Teama de angajament mă ţine atât de departe
Cânt bluesul singurătăţii
Bluesul depresiei singurătăţii
Nu-mi pot găsi un iubit, nu, continuu să fug.

M-am trezit azi-dimineaţă
Nu am închis deloc ochii
Copilul meu plânge,
Iar gunoiul miroase urât
I-am schimbat scutecul acum o oră
Şi i-am dat să mănânce piure de pere
Şi nu am nici cinci minute să mă pieptăn
Cânt bluesul sacrificiului noii mămici.

Şi iată-l şi pe cel al femeii despre care am vorbit anterior, care avea o obsesie legată de perne:

M-am trezit azi-dimineaţă
Nu vroiam deloc să mă trezesc
Ştiam că pernele mele vor fi deranjate
Şi pline de păr de pisică
Cânt bluesul pernelor perfecte
Mă urmăreşte zi şi noapte
Ştiu că pernele mele nu sunt aliniate
Şi nimic în viaţă nu este corect.

Ce spui de distracţie?

Tot ceea ce pare că facem este să vorbim despre cât de mult stres există în vieţile noastre, dar de ce nu vrea nimeni să vorbească despre cât de mult se *distrează*?

Nu am auzit niciodată o persoană care să spună: „Sunt în ultimul hal; m-am distrat incredibil azi!" Bineînţeles că nu, deoarece aceasta ar fi o afirmaţie ilogică. Distracţia anulează stresul. Chimia distracţiei reduce nivelele de anxietate şi ne înrădăcinează în moment – iar atunci când trăim în prezent, acest lucru permite minţii noastre să oprească cererile permanente care ne conduc către sentimentul de stres.

Poate o modalitate de a acţiona împotriva aspectelor negative ale stresului este de a ne permite să petrecem o perioadă la fel de mare de timp distrându-ne. Dacă timp de zece minute te îngrijorezi de cât de multe dosare ai pe biroul tău şi pe care trebuie să le soluţionezi, petrece şi zece minute înotând în lac în weekendul viitor. Dacă timp de o jumătate de oră te îngrijorezi de traficul foarte aglomerat şi de faptul că vei întârzia la cină, petrece o jumătate de oră ascultând bucata ta muzicală preferată şi savurând cu nesaţ fiecare minut.

Mama obişnuia să îmi spună: „Poţi să te distrezi când ţi-ai terminat sarcinile." Şi nu aşa procedăm acum noi toţi? Nu ne permitem să ne distrăm până când toate sarcinile nu sunt îndeplinite.

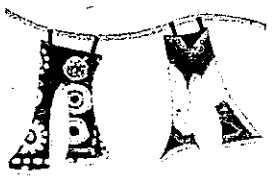
Dar ghici ce? Sarcinile noastre nu se termină niciodată. Şi nici nu se vor termina vreodată. Bun-venit în realitate! O viaţă fără stres este o viaţă fără provocări şi pasiuni.

Nu aştepta! Încorporează distracţia în cât mai multe momente posibile. La sfârşitul vieţii, slujba ta va cuprinde o listă cu toate lucrurile minunate pe care

le-ai făcut pentru tine şi pentru ceilalţi. Nimănui nu-i va mai păsa de numărul de dulapuri în care ai făcut ordine sau de câte ori de-a lungul timpului ţi-ai golit inboxul. *Sărbătoreşte mai des!* Oricât de mult stres ai simţi, trăieşte viaţa din plin şi înţelege că stresul este doar o altă parte din această aventură minunată numită *viaţă*!

***

2



DACĂ NU ACUM, ATUNCI CÂND?

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să trăieşti clipa."

Atât de mulţi dintre noi petrec o mare parte din zi – uneori chiar săptămâni la rând – ignorând momentele care ne fac viaţa frumoasă. Trăim cea mai mare parte a timpului în mintea noastră, atât de preocupaţi de gândurile legate de trecut şi de planurile de viitor, încât nu mai acordăm atenţie lucrurilor mărunte care se petrec în jurul nostru.

Imaginează-ţi una dintre femeile care se plimbă de-a lungul coridoarelor din supermarket făcându-şi cumpărăturile: în mintea ei începe să se gândească prăpăstios la tot ce presupune acest lucru. A dus deja alimentele acasă, le-a pus la frigider, a folosit o parte pentru a prepara mâncare pentru familia ei şi s-a şi întors din nou, aici sau la un alt magazin, la naiba!

Stă acolo, simţindu-se nervoasă şi revoltată şi gândindu-se: *De ce naiba fac chestia asta de vreme ce tot va trebui să mă întorc aici şi să fac acelaşi lucru şi săptămâna viitoare? Ştiu deja ce o să se întâmple. Nu mă voi opri niciodată din asta. Este ca un purgatoriu în supermarket! Sunt unul dintre condamnaţii la chinuri eterne, prinsă la coada de la băcănie, cu un număr pe care nimeni nu îl va striga vreodată.*

Apoi, gândurile ei se precipită: *Dacă nu ar trebui să îmi irosesc tot timpul ducându-mă ca acum la supermarket, atunci viaţa ar fi mai bună. Sunt prea importantă ca să-mi pierd vremea cu treburi insignifiante ca aceasta. Trebuie să îmi verific e-mailul, să îmi fac calculele şi să discut despre diferite aspecte ale relaţiilor mele.*

Dacă această femeie nu trăieşte momentul, atunci *când* va trăi? Ideea este că lucrurile nesemnificative vor exista întotdeauna. Aşa e viaţa. Viaţa *este* drumul la supermarket – reprezintă o serie de întâmplări mici, care sunt minunate, dramatice, enervante, dureroase sau jucăuşe. Aşa că de ce nu se aşează la coadă şi nu se minunează de nenumăratele lucruri care se găsesc în jurul ei? De ce nu îşi apreciază capacitatea de a simţi gustul şi de a mirosi? De ce să nu radieze de mândrie atunci când realizează că îşi poate *permite* alimentele pe care e pe cale să le cumpere?

Rabbi Abraham Joshua Heschel a spus cândva: „Timpul este dimensiunea în care devenim conştienţi că fiecare secundă este un act de creaţie", iar „existenţa autentică necesită muncă şi celebrare, ritual şi rugă şi aprecierea naturii timpului."

Fiecare moment este *acel* moment – bun, rău şi indiferent. Este ceea ce faci, este viaţa ta. Să îl negi şi să trăieşti în alternative ale minţii tale înseamnă să îţi negi chiar existenţa.

Ai adormit?

Îţi aduci aminte de vremea când erai copil şi intrai într-o stare de vis cu ochii deschişi, iar mama îţi spunea: „Hei! Ce faci? Revino-ţi! Ai adormit?"

Ca adult, probabil că ţi-ai îngropat în sertarele minţii sau ai anulat complet acest loc minunat care te poate ajuta să găseşti pacea interioară şi armonia. Copiii

visează cu ochii deschişi şi cu o foarte mare uşurinţă, deoarece au capacitatea de a se concentra asupra clipei pe care o trăiesc.

Dacă un copil vede un zmeu, un balon, o pasăre sau orice altceva îi place, este capabil să şteargă toate amintirile despre acel obiect şi să fie din nou complet absorbit de el. Ca şi cum s-ar contopi cu obiectul.

Acest lucru devine din ce în ce mai greu de realizat, de vreme ce minţile noastre sunt tot mai aglomerate de responsabilităţile adulţilor. Cât de des te-ai aşezat timp de câteva momente, pentru a te relaxa, şi apoi ai auzit acea voce interioară, micuţă şi sâcâitoare, care începe să te bată la cap: *Ce faci? Stai aşa şi nu faci nimic? Nu ai timp de asta! Ridică-te! Ai atâta treabă pe ziua de azi! Ieşi din starea asta!*

Copiii nu au asemenea voci în capetele lor. Din această cauză trebuie să îi îmboldim să facă lucruri precum curăţenie în camera lor, ordine în jucării şi să se uite pe unde merg. Sunt atât de pătrunşi de activităţile plăcute, aventuroase, încât sunt concentraţi asupra lor, aşa că nu e de mirare că părinţii spun încontinuu lucruri precum: „Vorbesc cu tine! Ascultă!" Seamănă cu o încercare disperată de a sparge vraja, chiar şi numai pentru un minut.

Dar noi, oamenii mari, putem învăţa să fim din nou vrăjiţi – ca să ne conectăm la un tărâm fermecat. Nu este vorba să scriem un nou raport sau să răspundem la mai multe e-mailuri, ci mai degrabă de a intra în legătură cu universul.

Vezi, atunci când eşti în armonie cu ceva sau cu cineva la care ţii, te afli într-o stare de „plutire", în care timpul sau spaţiul nu mai există, momentele noastre se extind şi suntem contopiţi total cu universul. Minţile noastre încep să plutească în voie,

nemaifiind ţinute în loc de nici o grijă cotidiană, iar corpurile scapă de tensiunea care ne face adesea să arătăm ca nişte papagali împăiaţi.

Mie mi se pare că grădina mea mă atrage în această altă lume. Atunci când mă aflu în ea, transcend timpul şi spaţiul şi renunţ la grijile şi ofurile mele pentru o secundă. Şi tu poţi să ajungi într-un tărâm fermecat. Rezervă-ţi doar puţin timp pentru meditaţie, pentru rugă, pentru călătorii, pentru ieşiri în natură, pentru petrecerea timpului cu o persoană dragă sau pentru orice activitate care te poartă către acel tărâm fermecat în care timpul stă în loc.

Bun venit în Nirvana!

Trăirea momentului a devenit din ce în ce mai posibilă pentru noi în ultimii ani, prin intermediul nenumăratelor cărţi şi casete despre budism care au răsărit pe piaţă. Unul dintre elementele esenţiale ale budismului este meditaţia, care antrenează mintea să îşi potolească vocile interioare pentru a putea intra într-un contact mai profund cu o viaţă plină de dragoste şi de pace. Budiştii par, de asemenea, să înţeleagă ironia finală a vieţii, care aduce cu ea o cantitate considerabilă de suferinţă.

Dacă am putea înţelege şi aborda complet acest adevăr, fiecare moment nedureros ar fi unul în care am rezona de fericire, de vreme ce am avea o înţelegere profundă asupra faptului că următoarea clipă poate aduce cu ea adevărata suferinţă. Dar gândirea noastră occidentală găseşte această sarcină foarte dificilă, de vreme ce cultura ne-a învăţat să ne bazăm pe doze mari de gândire magică şi de satisfacţie imediată. De câte ori am spus: „Dacă asta s-ar termina, atunci aş fi fericit", „Când o să plec în concediu, o să mă simt mai

bine" sau „De-abia aştept să vină ziua de vineri". Avem chiar un lanţ de restaurante care are sloganul „Slavă cerului că este vineri". De ce nu „Slavă cerului că este luni" (n. trad.: restaurantele TGI – „Thank God It's Friday")? Dacă ne trăim vieţile crezând că vinerea este ziua perfectă pentru a respira uşuraţi, pierdem toate oportunităţile de fericire pe care le-ar putea aduce o zi de joi, de miercuri, de marţi şi, normal, de luni.

„Am o hartă existenţială
pe care scrie peste tot «te afli aici».“
– Steven Wright

*

Te-ai apucat vreodată să planifici ceea ce crezi tu că va fi cel mai frumos concediu? Aduni sute de broşuri cu poze cu ferme mexicane superbe, palmieri, piscine de dimensiuni olimpice şi lagune imaculate. În mintea ta, culegi fructe exotice direct de pe ramuri şi laşi ca sucul lor să se prelingă încet pe pieptul tău. Te tolăneşti sub un soare perfect, te delectezi cu mâncăruri nemaipomenite şi ai parte de partide de sex incredibile... (probabil *orice fel de* partidă de sex ar fi incredibilă, deoarece în majoritatea timpului eşti prea ocupat chiar pentru a te gândi la aşa ceva).

Dar ce se întâmplă atunci când ajungi acolo? Descoperi că pozele din broşură au fost făcute acum 20 de ani, pe vremea când staţiunea abia fusese deschisă. Acum, jumătate din ea este deja închisă, piscina goală, accesul spre lagună interzis din cauza poluării, iar fosa septică a dat pe dinafară. Şi, chiar în faţă, stă o babă ştirbă, care ţine în mână o pancartă pe care scrie: BUN VENIT ÎN NIRVANA!

• Cam câte experienţe de acest gen ai avut în viaţa ta? Anticiparea este mult mai mare şi te captivează mult mai mult timp decât realitatea. De exemplu, găseşti o slujbă nouă, din cauză că nu te satisface vechiul loc de muncă. Eşti aici de trei săptămâni şi apare o „reorganizare": biroul tău de pe colţ se transformă într-o cămăruţă, afli că planul tău de pensii nu are nici o valoare şi că „decontul" îţi este suficient cât să îţi plăteşti o masă de prânz, o dată pe lună, la McDonald's.

Sau, îţi cumperi casa visurilor tale şi descoperi că ai mucegai în pivniţă. În şase luni, deja valorează mai mult dacă o vinzi pe post de penicilină decât ca locuinţă. Sau, ai impresia că ai găsit persoana mult visată şi eşti în al noulea cer că în sfârşit ai dat peste sufletul-pereche. Apoi te duci la poştă să expediezi invitaţiile de nuntă... şi vezi fotografia perechii tale pe afişul „Căutaţi de Poliţie".

Nimic din această înşiruire de fraze nu este menit să nege faptul că viitorul poate să ne aducă bucurii şi multă fericire. Viitorul este cel care dă viabilitate visurilor noastre şi ajută ca speranţa să ardă mai puternic. Dar atunci când petrecem prea mult timp folosind speranţele noastre de viitor ca modalitate de a ne sustrage realităţii de moment, ne transformăm aşteptările în dezamăgiri.

ÎNCEARCĂ ACEST EXERCIŢIU SIMPLU

- Trezeşte-te în fiecare dimineaţă şi strigă: „M-am întors!" (Dacă trăieşti cu cineva, spune-i acest lucru şi acelei persoane.)

- În timpul săptămânii, prefă-te că eşti în „concediu la muncă" şi bucură-te de fiecare moment al zilei.

- Spune la cel puţin trei oameni de la serviciu cât de fericit eşti că respiri.

Repede, repede, oferă-le ce îşi doresc

Adesea este imposibil să te focusezi pe ceea ce se întâmplă „aici şi acum", pentru că mintea pare a avea... o viaţă proprie. Toţi avem suprapersonalităţi care clocotesc în timpul zilei, dându-ne instrucţiuni despre cum şi ce ar trebui să facem. Multe dintre ele sunt compilaţii ale vocilor părinţilor, partenerilor, fraţilor, colegilor şi ale noastre, astfel încât adesea este dificil să distingi o voce de alta. Singurul lor numitor comun este că deranjează şi că încearcă să ne spună toate lucrurile pe care *ar trebui* să le facem sau să le gândim – de exemplu: *Doamne, chiar că am multe de făcut! Ar trebui să mă întorc la birou. Mă simt atât de grasă. Mai bine îmi termin prânzul – este îngrozitor să arunci mâncarea. Trebuie neapărat să cumpăr nisip pentru tăviţa pisicii în drum spre casă.* Vă sună familiar?

Şi asta continuă, pentru cei mai mulţi dintre noi, de-a lungul întregii zile, orice am face. Vocile pot să ne dojenească, umplându-ne de sentimente negative, sau ne pot aduce aminte de lucruri pozitive. Chiar nu contează. Problema este că ele ne distrag atenţia de la ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Imaginează-te că faci o plimbare care îţi tulbură sufletul, pe o cărare de munte ce şerpuieşte pe lângă un lac albastru, cristalin, care îţi taie respiraţia prin frumuseţea lui. Auzi susurul liniştitor al apei clipocind la mal şi muzica dulce a păsărilor ce se joacă, zumzetul greierilor şi foşnetul frunzelor în bătaia vântului. Însă tu ignori complet bucuria momentului, retrăgându-te din el din punct de vedere psihologic. Pierzi

din vedere măreţia şi liniştea scenei din cauza murmurului din capul tău – murmur care nu are nimic de-a face cu frumuseţea care te înconjoară, ci doar cu stresul din lumea de afară. Te gândeşti: *Cât o fi ceasul? Dacă nu obţin acea promovare şi mărirea de salariu, va trebui să îmi dau demisia! Nu îmi pot permite o casă nouă în acest moment. Ce o să fac?* Aşa că, în loc să ai parte de o plimbare frumoasă, care te reîntinereşte, ţi-ai creat o posibilitate de a-ţi pune şi mai multe în cârca în care ducem stresul, anxietatea şi panica. Şi asta pentru că atunci când *gândeşti* un lucru, *simţi* acel lucru.

Nu este surprinzător că a rămâne concentrat şi atent a devenit ceva străin pentru noi. Îndeosebi în ultimii ani, tot ce am auzit este cât de important e să poţi rezolva mai multe lucruri în acelaşi timp! Dacă nu ne ocupăm de cinci lucruri diferite concomitent în această societate, atunci nu suntem suficient de productivi. Ar trebui să ne conducem maşina, să vorbim la telefon, să facem însemnări în Palm Pilot, să ascultăm rapoartele de la bursă la radio, să citim ziarul, şi toate în acelaşi timp. E o nebunie.

Nu se mai pune nicăieri accentul pe concentrarea şi atenţia asupra unui singur lucru. Atunci când cumpărăm o cameră video, ea trebuie să poată să şi taie legumele în bucăţele; telefoanele noastre au devenit calculatoare. Nimic din ceea ce se întâmplă astăzi nu ajută la crearea calmului şi a concentrării.

Îmi plăcea să mă uit la ştiri. Dar ai dat în ultima vreme pe CNN? E imposibil să mai găseşti crainicul în haosul de pe ecran. În partea de jos este un scroll, iar altul se derulează pe margine. Trebuie să citeşti şi să asculţi în acelaşi timp – de obicei fiind vorba de subiecte diferite. Mă scoate din minţi! În permanenţă sunt atrasă de altceva: dacă citesc scrollul, pierd ce

spune prezentatorul; dacă ascult prezentatorul, îmi atrage atenţia o frază care se derulează în partea de jos a ecranului, ceva de genul: „Un cocon gigantic al unui extraterestru a fost descoperit în mijlocul Wal-Martului" şi mă gândesc: *O, ar trebui să fiu atentă la ce spune acolo!* – dar degeaba, totul s-a scurs deja de pe ecran.

Toate aceste voci şi cererile lor de atragere a atenţiei ne fac să fim mai informaţi sau pur şi simpu ne distrag mai mult şi suntem mai puţin capabili să ne concentrăm asupra unui singur lucru la un moment dat? Eu consider că acest lucru contribuie la starea de impoliteţe general existentă în societatea noastră – la sentimentul că nu trebuie să acordăm atenţie totală oricui, în orice moment. De fapt, nu-i aşa că lumea din jurul nostru seamănă din ce în ce mai mult cu un televizor lăsat pe postul de ştiri?

Stop discuţiilor inutile!

Gândeşte-te la efectul pe care îl au discuţiile inutile pe care le desfăşori în capul tău. Conversaţia înseamnă *comunicare* – este o convenţie mutuală de a da şi a lua, înseamnă să-l asculţi pe celălalt şi să fii ascultat la rândul tău. Este vorba, de fapt, de o formă de apropiere profundă şi personală, nu crezi? Exceptând sexul, conversaţia este probabil cea mai intimă modalitate de comunicare dintre două fiinţe. Gândeşte-te la rădăcina cuvântului *comunicare* – „comun".

Dar atunci când dialogul care se desfăşoară în capul tău devine o simfonie de voci care îţi spun ce să faci, cum oare te poţi concentra pe ceea ce spune celălalt? Nu poţi! Iei ceea ce ar trebui să fie un moment de apropiere între doi oameni şi îl transformi într-un moment narcisist care se reduce numai la tine. Aşa că, şi atunci când discuţi cu altcineva, de fapt porţi o

conversaţie cu tine, conversaţie în care cealaltă persoană intră abuziv!

Viaţa devine din ce în ce mai bogată şi mai plină de semnificaţii atunci când suntem cu adevărat atenţi – nu numai cu noi înşine, dar şi cu ceilalţi.

OPREŞTE DANSUL HAOSULUI!

Arta de a fi atent este oarecum paradoxală: trebuie să învăţăm să recunoaştem discuţiile inutile şi cererile lor, în timp ce ne impunem să fim prezenţi şi atenţi la ceea ce facem în acel loc şi în acel moment. Nu e ceva uşor – dar poate fi învăţat în timp. Reţine că şi călugării budişti îşi dedică întreaga viaţă exersând ceea ce este cunoscut de cei mai mulţi ca *meditaţie concentrată (Vipassana)* şi chiar şi ei consideră că este un lucru dificil.

Atunci când mintea ta începe dansul haosului, recunoaşte ceea ce ţi se întâmplă zicând: „Of. Iar ai început. Da, te aud." Dacă ai văzut filmul *O minte sclipitoare*, îţi vei aminti o modalitate prin care personajul principal combătea halucinaţiile pe care mintea lui schizofrenică le crea, şi anume recunoaşterea lor, chiar dacă îşi dădea seama că nu era ceva real. Încearcă şi tu această tehnică. Ascultă-ţi vocile interioare şi recunoaşte-le existenţa. Apoi reconcentrează-te pe ceea ce făceai în acel moment.

Respectarea momentului

Gândeşte-te la toate momentele din viaţa ta în care ai fost certat pentru că ai făcut ceva greşit. Pot să fac pariu că cele mai multe dintre ele nu erau foarte grave –

adică nu puneau viaţa cuiva în pericol sau nu reprezentau o ameninţare pentru cineva. Mulţi dintre noi par să fie foarte interesaţi de auto-ocărârea constantă şi de învinovăţirea din cauza tuturor lucrurilor. Din acest motiv, numim învinovăţirea „un sac fără fund".

Este important să realizăm că o oarecare doză de învinovăţire e bună; în cele din urmă, ne ajută să ne formăm o conştiinţă. Învinovăţirea ne ajută să ne păstrăm etica în relaţiile de afaceri şi să nu fim rău-intenţionaţi faţă de cei pe care îi iubim. Dar că am lăsat vasele în chiuvetă sau că nu am făcut patul sunt nişte lucruri care nu intră în această categorie. Meditaţia asupra unor astfel de lucruri nu te ajută cu nimic. Doar dacă, desigur, ele nu te ajută cumva să iei un Oscar pentru cea mai bună învinovăţire, deoarece atunci, cel puţin, ai avea ceva cu care să te lauzi.

Gândeşte-te un moment la sutele de căi diferite în care te învinovăţeşti de-a lungul zilei. Crede-mă, am făcut acest lucru de una singură mai mult decât au făcut-o alţii – am învăţat foarte bine cum funcţionează. Am avut profesori minunaţi, pornind de la bunica mea, care obişnuia să poarte tot timpul negru... *în caz că moare cineva.*

Sunt multe lucruri care îmi readuc în inimă vinovăţia, dar unele sunt mai puternice decât altele. Încercarea de a slăbi provoacă întotdeauna o autoflagelare. De obicei încep cu mult înainte de procesul de pierdere a kilogramelor în plus, printr-o tortură care durează câteva luni, gândindu-mă la cât de urât arăt şi întrebându-mă încontinuu *cum am ajuns în asemenea hal?* Răspunsul e unul clar... am mâncat prea mult. Dar asta nu pare să îmblânzească monstrul autodetestării, pe care mulţi dintre noi îl cunoaştem.

Vocile din capul meu continuă să urle în cor: *Îmbătrânești, ce mai aștepți? Ce s-a întâmplat cu talia de 60 de centimetri – acum ai 60 de centimetri circumferința pulpei! Mă întreb când o să mai încapi în hainele măsura S pe care le purtai înainte. Poate că o să ți le pună pe tine când o să mori!* Apoi, după ce m-am implicat într-un fel de dietă, vocile îmi rămân alături dacă nu exersez destul, chiar dacă alerg într-un maraton de 43 de kilometri; sau că poate ar trebui să mănânc mai puțin, chiar dacă tocmai am terminat de îngurgitat o masă constituită dintr-o frunză de salată și o sticlă de apă.

În mod asemănător, prietena mea Shirley îmi spune întotdeauna cum ar mai fi rămas la serviciu ca să mai termine o parte dintre proiectele care i-au fost date, deși timpul suplimentar petrecut de ea acolo a început să depășească numărul de ore pe care a fost de fapt angajată să le facă. Știu de la unii dintre colegi ei că petrece foarte mult timp vorbind la birou despre sentimentul de vinovăție. Într-un fel, acest tip de întâmplări dramatice ne oferă o formă de validare negativă – dar ne stoarce întreaga energie și ne consumă toată veselia. Acum, dacă Shirley ar fi petrecut acel timp pentru sarcina dată, probabil că ar pleca acasă mai devreme. Și am realizat în cele din urmă (pentru că îmi ia mult timp să fac așa ceva) că dacă aș petrece tot atâta vreme *mergând,* pe cât vorbesc despre scăderea în greutate, probabil că aș fi o anorexică încercând să se îngrașe.

Doar atunci când conștientizăm modul și cuvintele pe care ni le spunem nouă înșine putem să devenim cu adevărat prezenți și atenți. Poetul antic, persan, Rumi, a spus mai bine decât mine că ar trebui să ne trezim pentru că am dormit mii de ani la rând.

UN EXERCIȚIU CONTRA ÎNVINOVĂȚIRII

Atunci când discuțiile inutile și care te fac să te simți vinovat încep să te zăpăcească, contracarează-le cu o ripostă categorică. Spune-ți: „Uite ce e, poate că am avut unele eșecuri în viață, dar sunt un supraviețuitor. Niște forțe interioare m-au adus până în acest loc și sunt convins că mă vor duce și mai departe." Notează în jurnalul tău aceste forțe interioare și citește această listă cât mai des.

„Nu te mai gândi la poziție"

Atunci când am mers prima oară la un curs de yoga, acum mulți ani, profesorul meu era un domn mai în vârstă pe nume Raj. Pe atunci avea vreo 65 de ani, dar silueta lui slabă, musculoasă și personalitatea nu lăsau să se vadă această vârstă. De fapt, prima oară când am mers acasă la Raj, soția lui mi-a răspuns la ușă și m-a condus în curtea din spate, unde soțul ei atârna de un leagăn, cu capul în jos. Raj a sărit jos rapid și cu grație, mi-a strâns mâna și mi-a aruncat un zâmbet splendid. Un sentiment de pace m-a cuprins și am știut că am găsit pe cineva care va fi un pion important în viața mea și pentru direcția pe care urma să o apuc.

M-am decis să iau lecții private cu el, deși treceam printr-un moment în viața mea când abia îmi permiteam acest lucru. Îmi doream cu disperare să învăț tot ce acest om putea să mă învețe, așa că m-am dedicat studiului cu pasiune. Natura mea este de a dori să excelez în tot ceea ce fac – iar asta a fost atât o binecuvântare, cât și un blestem. În timpul primelor lecții cu Raj, singurul lucru de care îmi păsa era dacă realizez pozițiile așa cum trebuie. El se așeza într-o poziție și îmi spunea, cu un ton amabil, să fac și eu la

fel, în timp ce vocea lui melodioasă, frumoasă şi liniştită, îmi amintea să respir şi apoi să mă întind, să respir şi să mă întind... Încercam cu disperare să îl imit, ţinându-mi respiraţia, în încercarea de a face lucrurile cum trebuie. În cele din urmă, totul trebuia făcut perfect că de-aia făceam acel lucru, nu? Dar dacă eram ridicolă sau dacă nu respiram cum trebuie sau dacă pantalonii mei colanţi se ridicau în sus?

Şi când Raj a observat asta, a venit lângă mine şi a mi-a spus: „Nu poziţia contează, Loretta. Relaxează-te şi respiră, şi totul va veni de la sine. Inspiră, expiră. *Fii prezentă aici!*"

Îmi amintesc că am gândit că e nebun. Cum aş fi putut să învăţ ceva doar dacă singurul lucru pe care îl făceam era să inspir şi să expir? Să mă relaxez? Şi cum ar putea să facă asta cineva care vrea să controleze totul? Habar nu aveam ce voia să spună. Pentru mine, ceea ce îmi spunea el înseamna că aş putea să cad într-o gaură neagră, fără posibilitatea de a mai ieşi vreodată la suprafaţă. Suna foarte ciudat. (Reţine că asta se petrecea în urmă cu aproape 30 de ani. Nu era ca acum, când yoga a devenit un hobby naţional.) Desigur, ideea lecţiei lui Raj era să mă opresc să mă mai gândesc la toate acele lucruri care îmi stăteau în cale. Dar asta este ceva foarte dificil. Până când nu renunţi la aşteptările false şi la celelalte discuţii inutile din capul tău, nu îţi vei atinge niciodată scopurile.

DOAR RESPIRĂ

Atunci când vezi că începi să pierzi contactul cu ceea ce se întâmplă în faţa ta într-un anumit moment, concentrează-te doar asupra propriei respiraţii.

Închide ochii (dacă poţi) şi fii atent la cum inspiri şi expiri – gândeşte-te doar la respiraţie. Vei fi surprins de cât de uşor ţi se va elibera mintea şi vei putea să te concentrezi asupra a ceea ce se întâmplă în jurul tău, în timp ce te ajută să „fii prezent acum".

Încearcă să nu te mai gândeşti

Există momente când problemele vieţii fac ca discuţiile din interiorul nostru să fie mult mai dificil de controlat. Toţi ştim deja că vocile din capul nostru sunt adesea atât de neîndurătoare, încât nimic nu pare să le înăbuşe.

Există foarte multe studii care spun că exerciţiile fizice pot schimba starea psihică, făcându-ne să ne simţim mai bine, şi ne distrag atenţia de la dezastrul care se petrece în capul nostru. Vreau să spun că este destul de greu să asculţi vocile interioare şi să joci tenis în acelaşi timp. Dacă faci mişcare fizică, mintea ţi se va elibera. În cele din urmă, nu eşti atent la minte şi la corp... ci la minte *sau* la corp. O parte este atentă la ceea ce face cealaltă şi împreună devin judecătorul şi juriul modului tău de viaţă.

Eu joc racquetball. Bineînţeles că nu pot să alerg în jurul terenului, încercând să obţin un punct, asigurându-mă că mingea nu mă loveşte direct în faţă şi în acelaşi timp să mă gândesc cum să îmi plătesc facturile. În acea oră trăiesc clipa. Iar când a trecut ora, mintea mea e mai clară.

Există o serie întreagă de distracţii sănătoase care ne fac să ne întoarcem în prezent cu o viziune mai clară şi mai concentrată. Ştiu, ştiu, ţi-am spus până acum că *nu* trebuie să te distragi de la momentul prezent. Dar reţine că mintea este adesea paradoxală.

Există o putere de a schimba focarul atenției și *conștient* să ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive care fac ca discuțiile din mintea noastră să scadă în intensitate. Încearcă – chiar funcționează!

Atunci când ești obsedat de o problemă de la muncă sau de cât de mari sunt coapsele tale, încearcă să faci puțină gimnastică. Ascultă niște melodii care îți plac. Dacă ai un animal de companie, scoate-l la o plimbare (asta în caz că nu ai un șarpe...). Dacă ești suficient de norocos să ai nepoți, petrece-ți ziua cu ei. Ai înțeles ce vreau să zic.

Încetinește ritmul

Întotdeauna mă amuz de cât de neliniștită a devenit toată lumea. Nimeni nu mai vrea să aștepte. Comercianții încearcă să ofere servicii cât mai rapide, dar cu toate astea, oamenii încă se mai plâng când nu li se aduc un burger sau niște cartofi prăjiți în mai puțin de cinci minute.

De fapt, toată această problemă a început cu apariția conceptului de „fast food". Am devenit extaziați de posibilitatea de a primi un meniu întreg în mai puțin de 20 de minute sau cât ar fi durat de obicei într-un restaurant. Acum, când viețile celor mai mulți oameni au devenit o listă interminabilă cu lucruri de făcut, fiecare vânzător a intrat și el în horă și, Doamne ferește, nimic nu trebuie să se întâmple în mai mult de 30 de secunde.

Poți să îți speli rufele la curățătoria chimică și să le primești înapoi în mai puțin de 24 de ore, chiar dacă sunt îmbâcsite de murdăria adunată în 20 de ani. Rețeta pentru ochelari poate fi gata în 20 de minute. Depistarea colesterolului durează cam 5 minute, și poți să îți faci analiza în timp ce îți înveți cățelul să nu își mai facă nevoile pe covor.

Poți să îți remodelezi coapsele în timpul pauzei de prânz și să îți ridici sânii în timp ce iei cina. Dacă asta nu e ceva pe placul tău, poți să faci o mică operație de lifting facial la benzinăria din apropiere, în timp ce îți umpli rezervorul mașinii și cumperi mâncare pentru masa de seară.

Poți face psihoterapie în timp ce conduci spre serviciu – doar îți culegi de pe drum psihologul și îl iei cu tine. O să te descoasă în timp ce tu te iei de ceilalți șoferi care nu merg suficient de repede pe cât ți-ai dori.

Televizoarele sunt echipate acum cu ecrane în interiorul ecranului principal, astfel încât să te uiți la două canale în același timp. Ne irosim viețile dând clicuri în stânga și în dreapta, ștergând mesaje vocale și trimițând e-mailuri mai repede ca gândul. Ce ne mai pasă dacă ne scapă ceva? Nu mai vrem să pierdem nici o secundă, suntem mult prea importanți!

Trebuie să ne grăbim și să scăpăm de toate lucrurile astea pământești, astfel încât să ne vedem mai departe de treburile importante. Cam ce anume? Realitatea este că, bineînțeles, tot ce facem în orice moment este, de fapt, viața noastră! Nu vom avea parte de o altă șansă de a trăi aceste experiențe. Nu mai există un alt spectacol.

Toți devenim din ce în ce mai implicați în această mentalitate grăbită. Dar cel mai important lucru este acesta: nu toată lumea este medic de urgență. Dacă nu ai pe cineva care are un atac de cord pe bancheta din spate a mașinii tale, ai face bine să frânezi atunci când ajungi la vamă.

Apoi trage adânc aer în piept și plătește și pentru persoana care stă în spatele tău. Poate ți se prelungește viața.

Luminile sunt aprinse, dar nu este nimeni acasă

Unul dintre cele mai mari defecte ale „non-prezenţei" este faptul că mulţi dintre noi trăiesc ca şi cum ar fi pe pilot automat. În această stare, minţile noastre sunt pline de o ceaţă densă, mergând cu greu înainte, fără ca măcar să ştim încotro ne îndreptăm sau de ce.

De exemplu: mulţi dintre noi suntem obsedaţi de dietă, cu toate că înghiţim pe nerăsuflate mâncarea în trei minute, în timp ce ne conducem maşinile sau vorbim la telefonul mobil.

Cea mai bună modalitate de a putea avea un control asupra a ceea ce mâncăm este de a mânca *cu grijă*. Iată un exerciţiu grozav: poţi, doar pentru o cină, să te concentrezi numai pe ceea ce pui în gură şi la nimic altceva? Încearcă!

Savurează momentul – aroma, mirosul, textura, ceea ce simţi în timp ce mâncarea alunecă încet către stomacul tău. La început, îţi va fi mai uşor să faci asta dacă nu eşti singur şi nu vorbeşti cu alţii, dar acest lucru va deveni posibil în timp, prin exerciţiu.

Cu fiecare înghiţitură, încearcă să simţi cu adevărat senzualitatea momentului. Simte în toate felurile posibile. Nu te mai gândi la muncă, la copii sau la soacra ta. Nu te mai gândi la cât durează acest exerciţiu. Nu te mai gândi la numărul de calorii pe care le ingerezi. Doar savurează momentul. Mestecă fiecare bucăţică din plin, fără să îţi pese de nimic. Lasă timpul să curgă şi concentrează-te pe ceea ce faci.

Îţi garantez că aceasta va fi cea mai bună mâncare din ultimul timp. Îţi garantez, de asemenea, că va fi mai sănătoasă, indiferent de ceea ce a fost în farfuria ta. Atunci când mănânci cu atenţie, corpul tău are timp să reacţioneze la ceea ce faci. Vei mânca mai atent şi cu mult mai puţin decât o faci altădată. Atunci când îţi rezervi timp să simţi cu adevărat ceea ce îţi

spune corpul tău – şi ceea ce apreciază simţurile tale – organismul se adaptează într-un mod inteligent.

Atunci când mănânci în timp ce faci alte câteva lucruri, şansa de a te simţi satisfăcut este aproape inexistentă. Mintea ta se concentrează pe alte lucruri, aşa că oare cum ai putea să mai fii deplin conştient de ceea ce mănânci şi de efectul pe care acel lucru îl are asupra corpului tău?

Acelaşi lucru se adevereşte în tot ceea ce faci... toată ziua, în fiecare zi. Cu cât opreşti mai mult zgomotul şi eşti conştient de ceea ce faci, cu atât mai bine vei face acel lucru.

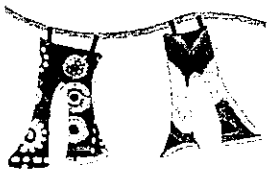
Sexul este cel mai bun exemplu. Cât de bine te simţi să faci sex atunci când mintea îţi este plină de alte gânduri? Este foarte clar că atunci când eşti distras în timp ce faci sex, plăcerea pe care o simţi are de suferit.

Suntem încontinuu bombardaţi de un noian de informaţii, de zeci de lucruri la care trebuie să fim atenţi, cu o viaţă plină de distrageri şi complicaţii. Capacitatea de a ne menţine minţile clare şi concentrate este una dintre cele mai importante abilităţi pe care le avem noi oamenii. Atunci când te vezi că faci lucruri din obişnuinţă (sau din inerţie) în loc să fii cu adevărat atent şi implicat în acel moment, îndepărtează-te un pic şi întreabă-te: *De ce am ales să nu fiu atent acum? Cred că următorul moment va fi mai bun, chiar dacă asta e numai o iluzie?*

Talmudul pune următoarea întrebare: „Dacă nu acum, atunci când?" Dacă nu ne trăim vieţile acum şi din plin, atunci când anume vom mai avea această şansă? Dacă nu acordăm atenţie la cele mai mici minuni ale vieţii chiar în acest moment, atunci când vom mai putea face acest lucru?

***

3



LUMINIŢA DE LA CAPĂTUL TUNELULUI

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să fii optimist."

Studiile au arătat că oamenii care au o atitudine pozitivă tind să trăiască mai mult şi au un sistem imunitar mai rezistent. Cu alte cuvinte, optimismul pare să fie un antidepresiv natural şi un factor pozitiv de schimbare a stării de spirit.

În vremurile nesigure, optimistul se aşteaptă la ce este mai bun, în timp ce pesimistul se gândeşte că dacă există ceva ce ar putea merge rău, atunci acel lucru se va întâmpla. Întotdeauna spun ascultătorilor mei că pesimiştii pot fi mai exacţi, dar nu trăiesc la fel de mult ca optimiştii....

Unii dintre noi poate că au o înclinaţie mai mare către optimism, în timp ce alţii pot tinde în mod natural către atitudinea pesimistă. Dar oricare ar fi natura ta, capacitatea de a avea o atitudine optimistă poate fi învăţată şi îmbunătăţită.

Trebuie doar să crezi în tine însuţi – Nici gând!

În primul rând, iată ce nu înseamnă optimismul. Optimismul nu este o încredere oarbă şi nechibzuită că totul va fi bine orice s-ar întâmpla. Foarte mulţi oratori motivaţionali ar vrea să te facă să crezi că tot ceea ce

trebuie să faci este să gândeşti pozitiv şi astfel, problemele tale vor dispărea. Dar asta este o modalitate incorectă de a privi viaţa. Este simplistă şi nu respectă complexitatea experienţei umane. De exemplu, ce înseamnă acest lucru pentru oamenii care au o boală devastatoare? „Adică acum, că eşti bolnav, ar trebui să te simţi vinovat că ai această boală. Poate că nu gândeai corect şi din cauza asta eşti bolnav?"

Ar trebui să le spunem oamenilor care lucrează pentru o corporaţie care a avut pierderi de 6 miliarde de dolari şi care a concediat 20.000 de angajaţi că dacă ei cred în ei înşişi vor reuşi? Mesajul implicat în acest caz este că dacă viaţa nu le aduce nimic bun acestor oameni, atunci poate că nu cred în ei destul de mult.

Asta nu este optimism, ci nebunie.

Oamenii care trăiesc crezând că dacă gândesc pozitiv viaţa va merge întotdeauna în direcţia în care vor ei, nu sunt optimişti, ci idioţi. Un optimist adevărat se trezeşte gândind că *orice se poate întâmpla azi, bun sau rău, dar orice s-ar întâmpla, pot să trec peste asta.*

„Dacă gândeşti ce e mai rău şi primeşti ce e mai rău, suferi de două ori, dar dacă gândeşti ce este mai bine şi primeşti ce este mai rău, suferi doar o dată..."
– Anonim

Optimiştii ştiu că lucurile bune sunt însoţite şi de lucruri rele

Optimiştii ştiu că se pot întâmpla lucruri rele şi acceptă că aşa este viaţa. Nu ignoră capcanele vieţii ci, mai degrabă, înţeleg că ele există şi nu devin obsedaţi de ele.

Optimiştii ocolesc capcanele şi rămân concentraţi asupra unui posibil sfârşit fericit. Nu neagă ce li se

întâmplă; dacă o femeie simte un nodul suspect la sân, sună imediat la medic. Dar acolo unde un pesimist ar folosi această descoperire ca pe o oportunitate de a nu mai ieşi în lume şi s-ar adânci într-o obsesie narcisistă legată de felul în care viaţa este pe cale să se sfârşească şi de felul în care lucrurile nu merg niciodată bine, optimistul îşi continuă treaba, rămânând implicat în activităţile zilnice şi gândindu-se la rezultatele pozitive ale descoperirii, dar şi la cele negative.

Optimiştilor le place să se comporte ca şi cum ar avea controlul asupra vieţii şi *nu se dau bătuţi*. Ei se comportă precum regizorii de filme – filmând şi refilmând o scenă, până când li se pare că este bine, şi modificând povestea dacă nu au încotro. Ei continuă să se comporte în felul în care, cred ei, vor obţine rezultatul pe care şi-l doresc. Desigur, riscă, deoarece *înţeleg* că nu sunt cu adevărat cei care controlează lucrurile – nimeni nu are această putere. Dar pentru optimişti, capacitatea de a trăi cu iluzia că îşi pot modela viitorul îi ajută să înţeleagă realitatea şi să spere.

De fapt, studiile sugerează că realitatea este supraestimată. Conform psihiatrului Susan C. Vaughan, autoarea cărţii *Jumătate gol, jumătate plin (Half Empty, Half Full)*, „Oamenii care sunt foarte realişti, sunt mai mult ca sigur depresivi."

Când eram tânără, în casa mea aveau loc multe certuri, iar tensiunea se simţea pretutindeni. Drept consecinţă, deseori îmi era frică şi eram foarte anxioasă, aşa că salvarea mea a fost propria imaginaţie. Am avut şi încă mai am o imaginaţie vie. Ei îi datorez foarte multe, dar şi faptului că eram înnebunită după filme. Filmele deveneau adesea instrumentul prin care mintea mea se deconecta de la durerea pe care o simţeam. Mi-am creat chiar un cameraman, pe nume Sam. Noaptea, adormeam spunându-i: „Sam, începe să filmezi."

Puteam să trec peste momentele dificile închipuindu-mi că sunt Scarlett O'Hara. Şi aşa, puteam să mă deconectez de la realitate (în care mă simţeam victimă) şi să păşesc în lumea iluziilor (în care eram o învingătoare).

„Mintea, în felul său propriu şi prin ea însăşi, poate să transforme iadul în rai şi raiul în iad."
– John Milton

CUM NE CREĂM O VIAŢĂ PESIMISTĂ
(Sau zece modalităţi de a te lupta şi de a trăi în lumea întunericului)

1. Rupem legăturile cu toţi cunoscuţii, familia sau prietenii – aşa că nu mai există nimeni care să ne valideze, să ne înţeleagă şi să ne ofere sprijin.
2. Ne lipseşte legătura cu un ţel mai înalt.
3. Trăim în trecut (sau în viitor).
4. Devenim mult prea critici sau negativi.
5. Trebuie întotdeauna ca lucrurile să fie cum vrem noi.
6. Avem parte de prea puţină plăcere, distracţie, bucurie şi umor în viaţa noastră.
7. Suntem ataşaţi de tiparele negative şi de gândurile pesimiste.
8. Nu căutăm niciodată un sprijin interior.
9. Avem reguli, standarde şi credinţe rigide.
10. Ne simţim prea presaţi. Avem prea multe de făcut şi, în consecinţă, ne definim prin ceea ce facem, nu prin ceea ce suntem.

„Pesimistul vede dificultăţi în orice oportunitate. Optimistul vede oportunitatea în orice dificultate."
– Winston Churchill

Utilizarea stilului explicativ

O tehnică bună de remodelare a gândirii negative într-una optimistă reiese doar dintr-o analiză extinsă şi minuţioasă a modalităţii în care discutăm despre viaţă. Cercetătorii au dovedit că tiparele noastre mentale sunt definite parţial prin dialogurile interioare; de fapt, limbajul pe care îl folosim ne ajută să ne creăm capacitatea de a gândi pozitiv sau negativ. Optimiştii îşi asumă succesele şi văd evenimentele negative ca pe nişte întâmplări nefericite. Pesimiştii, pe de altă parte, se învinuiesc pentru orice se întâmplă şi reduc adesea importanţa succeselor pe care le înregistrează.

Ai fost vreodată cu cineva care pur şi simplu nu poate spune „mulţumesc" atunci când îi faci un compliment – mai degrabă ţi-ar spune ce anume nu este în regulă cu el? Doctorul Martin Seligman a intitulat dialogul pesimismului şi optimismului *stil explicativ*. El indică faptul că pesimiştii utilizează cei trei P pentru a se explica: *personalizare* („Întotdeauna mi se întâmplă mie asta!"), *prevalenţă* („Mi se întâmplă în fiecare zi, sub toate formele!") şi *permanenţă* („Niciodată nu o să se termine!).

Acest lucru garantează practic o viaţă care conţine un sentiment de neşansă şi suferinţă. De asemenea, contribuie la crearea unui sentiment de nimicnicie interioară şi o lipsă de autocontrol. Cu cât ne gândim că *suntem* într-un anumit fel, cu atât *ne transformăm* în acel tip de om. Dacă trăim cu ideea că suntem nişte rataţi, atunci, nu peste mult timp, orice am face, dăm greş. Dacă trăim cu ideea că am muncit atât de mult încât ar trebui să ne simţim obosiţi, ne va fi foarte greu să ne simţim energici.

Putem să schimbăm felul în care ne simţim prin modificarea felului în care gândim. Trebuie doar să învăţăm „cum să gândim despre lucrurile la care ne gândim".

Institutul de Practică pentru optimişti

Atunci când ajut oamenii să devină mai optimişti, tehnica pe care o găsesc utilă este de a-i face să privească în trecut la vieţile lor şi să vadă cum au depăşit anumite obstacole. Toţi am trecut prin momente dificile – şi, în cea mai mare parte, am supravieţuit şi am trecut peste ele. Tocmai obstacolele de pe drum ne oferă adesea acel sentiment al „puterii".

Când eram tânără, am optat pentru divorţ. Până la acel moment, nu fusese nevoie să muncesc ca să mă întreţin. Am primit pensie alimentară pentru copil, dar tot trebuia să câştig o sumă bună de bani pentru a compensa ceea ce pierdusem. Am predat cursuri de yoga şi de gimnastică, am pictat şi am tapetat case şi am gătit la un club de tenis. Din fericire, combinaţia dintre inteligenţa şi umorul meu, pe care le-am pus în practică la cursurile de gimnastică, m-au transformat într-o persoană foarte populară. Dar atunci când am vrut să includ elemente de minte şi de forţă fizică în cursurile mele, şefii s-au opus. Şi atunci când am venit cu ideea revoluţionară de a se asculta muzică în timpul cursurilor mele, am fost concediată. Aşa că am plecat, am închiriat un studio şi am început să predau pe cont propriu. Nu după mult timp, am angajat o echipă şi am pornit o afacere bună.

Uitându-mă înapoi la acele momente, mă simt extrem de mândră de acea tânără care a avut puterea să îşi asume riscuri, să experimenteze şi să profite de ideile proprii, în loc să accepte un salariu săptămânal şi sigur. Stai şi gândeşte-te o clipă: au existat momente în viaţa ta când te-ai confruntat cu o problemă şi ai găsit o modalitate de a schimba lucrurile? La ce resurse interioare ai apelat pentru a trece peste acele momente?

Optimiştii sunt capabili să creeze prezentul şi viitorul prin recunoaşterea puterii care i-a ajutat să

depăşească momente grele în trecut. Pentru a-l parafraza pe Ernest Hemingway, devenim puternici în momentele în care suntem la pământ.

TE-A AJUTAT VREUNA DINTRE URMĂTOARELE FORŢE INTERIOARE SĂ DEPĂŞEŞTI MOMENTELE GRELE?

Tenacitatea	Umorul
Curajul	Încrederea
Perseverenţa	Compasiunea
Integritatea	Rezistenţa
Acceptarea	Flexibilitatea
Onestitatea	Empatia

Optimiştii rezonează, de asemenea, la ceea ce le-a oferit bucurie, distracţie şi umor. Ce amintiri îţi fac mare plăcere?

Atunci când te gândeşti la ele, notează-le. Poate suna banal, dar din nou, cercetările au arătat că tocmai actul de rememorare a unor astfel de momente poate să sporească, de fapt, capacitatea noastră de a împiedica apariţia bolilor – precum răceli sau boli respiratorii.

Fă o listă şi păstreaz-o la vedere – ca de exemplu pe biroul de la serviciu, lângă telefonul de acasă sau lipită pe oglinda de la baie. Uită-te peste ea din când în când.

Multor oameni care se uită la o listă pe care sunt trecute succesele sau momentele lor fericite li se declanşează o stare de nefericire. Dacă acest lucru ţi se întâmplă şi ţie, suportă până când îţi trece. Dacă îţi asumi momentele de măreţie din viaţa ta, lasi loc să mai ai parte şi de altele. Atunci când îţi cunoşti propriile capacităţi, este mai uşor să devii optimist faţă de viaţă în general.

CREŞTE PUTEREA CUVÂNTULUI; CREŞTE STAREA DE BINE

În lumea de azi pierdem teren în domeniul cuvântului. Deşi e-mailul este rapid şi eficient, el a determinat o scădere a importanţei talentului de orator. Acest lucru este şi mai periculos din cauza faptului că dialogurile noastre interioare şi, de asemenea, limbajul afectează profund creierul. Alegerea unor tipuri diferite de cuvinte schimbă tiparele creierului nostru. Aceasta este puterea incredibilă a limbii.

Are sens la nivel intuitiv, nu-i aşa? Dacă cineva te întreabă cum te simţi azi, iar răspunsul tău este întotdeauna oarecum indiferent, „O, bine", cum crezi că va contribui acest lucru la felul în care te simţi? Menţine totul la un nivel uniform, chiar plictisitor. Scoate din ecuaţie entuziasmul, energia şi vitalitatea. Păstrează temperatura la nivelul camerei. Acest lucru modelează creierul tău astfel încât să îl facă să se simtă oarecum „bine".

Dar dacă, în schimb, ai putea fi cu adevărat exact şi descriptiv faţă de ceea ce simţi, acest lucru ar onora emoţiile din interiorul tău şi ţi-ar ajuta creierul să le definească şi să le respecte. Ar putea modela gama largă de sentimente pe care o ai şi, cu cât îţi înţelegi mai mult sentimentele şi le repeţi limbajul, cu atât mai mult îţi vei permite să le simţi. Acest lucru te va face să devii plin de energie şi entuziasm ca să îţi trăieşti viaţa la cel mai înalt nivel – să *simţi* cu adevărat emoţiile.

Gândeşte-te la cuvintele pe care le foloseşti. Te comporţi ca şi cum te afli pe un câmp imens cu flori sălbatice sau eşti prizonier într-un şanţ?

Iată nişte cuvinte care te fac să te simţi pe un câmp plin cu flori sălbatice: *bucuros, plăcut, încurajator, provocator, optimist, creativ, intuitiv, jucăuş, fantastic, relaxant, uimitor, strălucitor, grijuliu, gânditor, amuzant, curajos, brav, neînfricat, respectuos.*

Iată nişte cuvinte care te fac să te simţi într-un şanţ: *îngrozitor, teribil, oribil, întotdeauna, niciodată, inutil, imposibil.*

„Ceea ce nu mă distruge, mă face mai puternic."
– Friedrich Nietzsche

Am purtat de curând o conversaţie incredibilă cu un bărbat care m-a luat în taxiul lui, de la aeroport. Michael avea puţin peste 20 de ani şi totuşi, îşi pierduse ambii părinţi cu aproximativ un an înainte. Mama, care era maniaco-depresivă, se sinucisese la vârsta de 54 de ani. Tatăl, un veteran al războiului din Vietnam şi alcoolic inveterat, a murit la 51 de ani. Michael abia dacă îl văzuse când era mic, ocazional mai venea pe la ei, făcea promisiuni pe care nu le ţinea şi apoi nu mai trecea ani la rând să îi vadă. Odată, atunci când Michael avea 6 ani, tatăl i-a promis că se va întoarce şi îl va lua la un meci al celor de la New England Patriots. Desigur că nu a revenit.

Acum Michael era angajat la departamentul de contabilitate de la spitalul din localitate şi uneori mai lucra pentru o companie de taximetrie pentru a câştiga un ban în plus. Avea o soţie şi o viaţă plină de speranţe. Mi-a spus că întotdeauna îşi ţine cuvântul şi că şeful lui îi dă din ce în ce mai multe responsabilităţi, deoarece ştie că orice s-ar întâmpla, Michael se va ţine de promisiune.

Michael mi-a spus că nu dezamăgea pe nimeni aşa cum făcuse tatăl lui cu el. Considera aceasta o trădare

pe care nu a uitat-o niciodată şi o lecţie pe care a învăţat-o trăind alături de alţi oameni din această lume.

Unii dintre noi, confruntaţi cu circumstanţe asemănătoare, ar putea trece prin viaţă cu acest impuls: *Nimeni nu este de încredere – toată lumea mă dezamăgeşte, aşa că de ce să îmi ţin promisiunile?* Dar nu şi Michael. El trăieşte cu o perspectivă optimistă şi a făcut o alegere conştientă de a învăţa şi de a creşte, prin prisma întâmplărilor nefericite prin care a trecut.

MERGI LA FILM

Oamenii sunt o specie care adoră să spună poveşti. Noi aflăm despre experienţele celorlalţi şi despre posibilităţile noastre infinite, prin intermediul poveştilor. Şi ce altă modalitate mai frumoasă de a asculta o poveste ai, dacă nu la cinematograf? Atunci când ne uităm la filme, o scânteie a unei viziuni optimiste asupra vieţii ia naştere şi ne ajută să ne creăm iluzii pozitive, care servesc ca un exemplu bun pentru a ne schimba propriul comportament. Unele dintre filmele mele favorite sunt: *O viaţă minunată (It's a Wonderful Life), Forrest Gump, O minte sclipitoare (A Beautiful Mind), Nopţi albe în Seattle (Sleepless in Seattle), Shirley Valentine, Totul despre băieţi (About a Boy), Dă mai departe! (Pay It Forward), Viaţa e frumoasă (Life is Beautiful)* şi *Nuntă à la grec (My Big Fat Greek Wedding).*

Chubby Checker a avut o soluţie... dansează twist!

O parte esenţială a optimismului – şi o parte care poate fi învăţată – este abilitatea de a te redresa după

ce te-ai văzut căzând pe panta gândirii negative – adică, întoarce-te. Lucrul este mai uşor de spus decât de făcut.

Probabil că acum te plimbi cu vocile acelea sâcâitoare în cap, pe care eu le numesc „comitetul": ecourile dojenitoare ale trecutului, care indică întotdeauna lucurile pe care le-ai greşit. *Sunt vase în chiuvetă! De ce stai aşa şi nu faci nimic, leneş nenorocit! Chiar trebuie să mănânci prăjitura aia? Nu ai nici un pic de autocontrol. O să te faci cât o casă; de fapt, chiar eşti cât o casă! De ce nu îţi foloseşti oare fundul pe post de panou publicitar?* Comitetul poate face multe ca să îţi strice ziua.

Apoi, de parcă nu este de ajuns ce se întâmplă în capul tău, mai sunt şi toate mesajele obişnuite din mass-media şi marketing. Mass-media acţionează ca un ciocan care loveşte exact în capacitatea unei persoane de a fi optimistă în ceea ce priveşte viaţa. Este ca şi cum societatea noastră ar vâna nesiguranţele, îndoielile şi temerile oamenilor. Eşti în permanenţă asaltat de invenţii de marketing care te fac să te simţi prost: produse care te vor face mai slab, mai tânăr şi mai în formă; care te ajută să câştigi mai mulţi bani sau să îţi găseşti un partener mai bun.

Desigur, subtextul tuturor acestor lucruri este că tu, aşa cum eşti acum, eşti o fiinţă destul de vai-de-capul-tău. Dacă nu eşti la fel de bogat ca Oprah Winfrey, la fel de frumoasă ca Halle Berry sau la fel de în formă ca Serena Williams, atunci nu trăieşti la „adevăratul tău potenţial". Cum ai putea să fii optimist în faţa vieţii când trebuie să te confrunţi cu aşa ceva? Deseori pare că existenţa nu este nimic mai mult decât o luptă de obţinere a unor lucruri sau de îmbunătăţire proprie – în feluri care sunt complet inaccesibile. Şi apoi, ca la o comandă, apare şi vocea comitetului, care îţi spune că totul este de fapt vina ta.

Ok, inspiră adânc. Este momentul să întorci lucrurile în favoarea ta. Încearcă să găseşti absurditățile în emoţiile tale şi ia-te peste picior. Atunci când ai sentimente de genul: *Of, niciodată nu o să arăt ca Madonna oricât de mult m-aş duce la gimnastică,* opreşte-te şi gândeşte-te la asta: *Cui îi pasă? Poate ea să aibă braţe superbe şi o groază de albume, dar nimeni în lumea asta nu are degeţele la picioare ca ale mele. Oamenii ar veni de peste mări şi ţări să îmi admire degeţelele de la picioare dacă ar şti cât de frumoase sunt. Ştii, dacă mass-media ar afla de ele, n-aş mai putea părăsi casa zile la rând!*

Atunci când începem să înţelegem ridicolul, acest lucru ne permite să nu mai fim atât de acaparaţi de gândurile negative. Dacă traficul ţi se pare un adevărat coşmar, întoarce din nou lucrurile. Gândeşte-te la posibilitatea de a fi blocat în trafic zile la rând şi cum acest lucru ţi-ar oferi ocazia să meditezi, să dai telefoane unor persoane cu care nu ai mai vorbit de ani de zile şi să încerci să găseşti poziţii de yoga care pot fi făcute în maşină. Şi în timp ce te afli acolo, gândeşte-te: *Deci nu conduc un Mercedes de teren de 80.000 de dolari pe care, după cum spun reclamele, aş putea să-l folosesc ca să mă urc în vârful muntelui şi să rămân acolo printre nori... dar nu mai contează. Fordul meu Taurus mă duce oriunde, oricând şi sunt atâtea maşini de teren şi camioane peste tot, încât aproape că am devenit unic!*

ÎNFRUNTĂ COMITETUL

Atunci când auzi vocea comitetului în capul tău, cu refrenul lor familiar, *Cine anume crezi că eşti? Te comporţi ca şi cum ai merita acea promovare!*

Nu eşti suficient de deştept! Recunoaşte!, ascultă vocea, opreşte-te la mijlocul frazei şi recunoaşte adevărul. Spune-ţi: „Nu eu sunt cel care spune aceste cuvinte, nu ştiu cine le spune, dar nu îmi place! Eu *chiar* merit!"

Optimiştii cred în muncă asiduă

Optimiştii realizează că cele mai bune lucruri în viaţă sunt rezultatul unei munci grele şi, în aceste condiţii, nu le displace să muncească din greu. Tenacitatea este marca acestor oameni – ei înţeleg că rezultatele vin din sârguinţă şi au o părere foarte bună despre acest proces.

În prezent, foarte mulţi dintre noi aşteaptă rezultate instantanee. Unul dintre cele mai bune exemple este capcana unei diete idioate în care cad atât de mulţi dintre noi. În S.U.A. există o rată de obezitate de 63% aşa că, bineînţeles, există şi mii de cărţi cu diete pe piaţă. Cele mai multe dintre ele susţin că au inventat o combinaţie magică de alimente care, atunci când sunt mâncate la momentul corect din zi sau din noapte, conduc prompt la o scădere în greutate. Bănuiesc că unii oameni consideră că au pornit pe calea cea bună de vreme ce îşi neagă lucrurile care le plac... ca de exemplu mâncarea adevărată.

Invenţiile din domeniul gimnasticii oferă şi ele rezultate rapide. „Pune cureaua pe tine şi te va masa până când grăsimea va dispărea!" Da, da, de fapt singurul lucru care se va întâmpla este că te vei trezi cu o iritaţie a pielii.

Cu toţii ştim că lucrurile nu merg aşa. Singura modalitate de a reuşi să pierzi în greutate este de a mânca moderat şi de a te mişca vioi – nici o satisfacţie instantanee nu va funcţiona în acest caz. La urma urmelor,

deja ai experimentat *acest lucru* atunci când ai mâncat prea mult...

Adevărul curat al acestei vieţi, şi cel mai greu lucru cu care trebuie să ne confruntăm toţi, este că nu există soluţii uşoare. Viaţa presupune muncă, ceva cu care trebuie să dăm piept în fiecare zi. Şi singura modalitate de a obţine mai mult de la viaţă este de a munci mai mult, de a rămâne fideli şi de a nu renunţa niciodată. În cartea sa genială, *Inteligenţa emoţională*, Daniel Goleman a concluzionat că această capacitate a noastră de a progresa până la atingerea scopului depinde de abilitatea de a tolera frustrarea, de a ne controla impulsurile şi de a amâna recompensa. Oamenii care vor să aibă totul imediat (precum un copil de 2 ani) vor avea parte de dezamăgiri şi eşecuri.

Optimiştii înţeleg că fiecare pas în direcţia corectă îi aduce puţin mai aproape de locul în care vor să fie. Ei aleg acţiunea în locul inerţiei. Înţeleg că munca grea aduce recompense şi că nu există scurtături. Ei au capacitatea de a-şi păstra încrederea, de a continua şi de a rămâne fideli de-a lungul drumului. Şi din această cauză obţin mai mult de la viaţă.

COMPARAŢII ÎNTRE SUFERINŢE

Una dintre modalităţile prin care ne putem îmbunătăţi optimismul este prin compararea cu cei care sunt mai puţin norocoşi. Mamele noastre păreau să ştie acest lucru fără să mai citească despre această descoperire contemporană. Îţi aduci aminte când mama îţi spunea: „Nu mai fi atât de egoist. Există oameni pe lumea asta care au probleme cu adevărat grave"? Se pare că ne simţim mai bine atunci când ne privim ca fiind într-o situaţie mai

bună decât a altora. Beneficiul suplimentar este că vina care însoţeşte astfel de sentimente de superioritate ne face adesea să devenim mai altruişti.

Începe din interior către exterior şi nu din exterior către interior

„Reflectă la binecuvântările tale de acum, pe care mulţi le au, şi nu la nenorocirile din trecut, de care doar câţiva oameni au avut parte."
– Charles Dickens

Optimiştii înţeleg că modalitatea de a-şi îmbunătăţi vieţile este de a începe din interior către exterior. Poate că tot îşi vor dori acele lucruri care contribuie la a le face vieţile mai frumoase, mai confortabile sau doar să le ofere ceva ieşit din comun. Cu toate acestea, ştiu că grija şi preocuparea pentru ceea ce se găseşte în interiorul lor le va permite, în final, să se bucure şi să celebreze viaţa în fiecare zi.

* * *

4

ASTA ESTE

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să accepţi."

Când eram mai tânără, am consumat destul de mult timp şi energie pentru ceea ce eu consideram că era nobila urmărire a scopului de... a deveni mai înaltă.

Da, ştiam toate şmecheriile. Petreceam ore întregi la salonul de înfrumuseţare ca să îmi fac o coafură care garantat mă făcea să par mai înaltă – din nefericire, am ajuns să arăt ca o albină însărcinată. Purtam pantofi cu tocuri atât de înalte, încât mă bălăngăneam foarte riscant. Am descoperit câţiva designeri ale căror haine erau atent meşteşugite cu linii drepte, menite să facă până şi mingile de bowling să arate slabe. Aşa că îmi cumpăram acel model de pantaloni extralungi, care trebuiau să îmi lungească picioarele – dar singurul lucru pe care îl reuşeau era să mă facă să mă împiedic foarte des.

Pe unde umblam, sufeream constant din cauza picioarelor; am cheltuit sute de dolari în plus pentru haine şi păr; am petrecut nenumărate ore la cumpărături, aranjându-mă şi am irosit o cantitate enormă de energie psihică şi atenţie, urmărind această iluzie.

Şi ghici ce? Încă sunt scundă.

Când am renunţat în cele din urmă să mai conving oamenii că eram de fapt un pahar înalt de apă şi nu un păhărel de ţuică, viaţa mi s-a îmbunătăţit incredibil de mult. Nu mai trebuia să mă doară totul când mergeam, puteam purta orice tip de haine îmi plăcea şi îmi aranjam părul în moduri mult mai atrăgătoare. O dată şi pentru totdeauna, am încetat să mă mai fâţâi pretinzând că sunt ceva ce nu eram.

Acceptarea a ceea ce este poate fi nu numai surprinzător de eliberatoare, dar, de asemenea, poate contribui foarte mult la pacea şi armonia interioară. Este minunat – păcat că această societate tinde să fie plină până la refuz de oameni înnebuniţi după control. De fapt, trebuie să recunosc că aceasta a fost una dintre cele mai dificile lupte din viaţa mea. Pentru a parafraza Rugăciunea Seninătăţii, trebuie să învăţ să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, să am curajul să schimb lucrurile pe care le pot schimba şi să câştig înţelepciunea de a realiza diferenţa. Dar dacă ştii toate aceste lucruri, nu înseamnă şi că îţi va fi mai uşor. Sunt foarte versată în a accepta – la urma urmelor, am petrecut ani de zile învăţând modalităţi de reducere a stresului, iar acceptarea este esenţa managerierii factorilor de stres. Şi totuşi, nu trece o zi în care să nu mă lupt cu dorinţa de a schimba pe cineva sau ceva.

O să îl dau exemplu pe soţul meu, căruia îi spun să renunţe să mai mănânce cerealele Raisin Bran în fiecare zi şi să mai încerce şi altceva sau că ar trebui să intre într-o organizaţie, astfel încât să se mai întâlnească şi cu alţi oameni. Ce e interesant este că eu sunt cea care se enervează şi se oboseşte, doar din cauza faptului că observ şi fac morală, iar el este perfect mulţumit de felul în care trăieşte.

Înainte să ţi se facă milă de el, trebuie să înţelegi că procedez la fel şi cu mine. Mă privesc în oglindă şi

mă transform în propriul meu chirurg plastic. Ridic şi strâng de toate cele, ca să văd care e diferenţa în look-ul meu. E ridicol, deoarece nu voi fi în stare să merg aşa, ţinându-mă de anumite părţi ale corpului. Am o anumită vârstă şi unele lucruri nu mai sunt aşa cum erau. Desigur, aş putea alege să îmi fac operaţie, dar până mă decid, trebuie doar să nu mai fac aşa ceva!

„Trăind departe şi în linişte cu mine însumi, am început să realizez mai clar semnificaţia doctrinei acceptării. Să mă abţin să ofer sfaturi, să mă abţin din a mă băga în treburile altora, să mă abţin, chiar dacă motivele ar fi cele mai înălţătoare, din a mă amesteca în felul de a trăi al celorlalţi – atât de simplu şi totuşi atât de dificil pentru un spirit activ. Nu te băga!"

– Henry Miller

Autoîmbunătăţire şi nu autodeziluzie

Sunt o susţinătoare a oamenilor care fac tot ce pot ca să-şi îmbunătăţească vieţile, dar mă îngrijorează faptul că pentru mulţi dintre ei urmarea scopului autoîmbunătăţirii (atunci când devine o obsesie) poate conduce la o viaţă caracterizată de luptă, dezamăgire şi depresie.

Mi-ar plăcea ca oamenii de pretutindeni să ducă o viaţă plină de bucurii, energie, împliniri şi distracţie. Mi-ar plăcea ca toţi să râdem, să ne bucurăm, să ne jucăm, să facem dragoste şi să realizăm toate lucrurile minunate care fac ca viaţa să fie magică şi incredibilă. Fiecare dintre noi poate trăi o viaţă ca o plimbare plăcută prin câmpul spiritului – asta dacă ne rezervăm timp să ne concentrăm asupra lucrurilor importante.

Cu toate acestea, mulţi dintre noi au dus conceptul de „autoîmbunătăţire" pe tărâmul unei alte sarcini solicitante, foarte stresante. Petrecem luni de zile citind cărţi, participând la seminarii, mergând la cursuri şi la psiholog, în încercarea de a ne înţelege mai bine pe noi înşine. Pentru mulţi oameni, acesta este un scop nobil şi minunat, dar pentru alţii este distructiv şi deprimant. Unii oameni din societatea noastră caracterizată de „Poţi face orice!", pur şi simplu nu pot să accepte faptul că există anumite lucruri pe care mai bine nu le-ar face.

Ar putea fi faptul că nu ai tipul de conformaţie fizică pentru a fi un aruncător cu suliţa şi pur şi simplu nu vei fi aşa ceva. Asta este tot şi nimic mai mult. Dar societatea noastră spune aşa: „Nu te limita! Dacă vrei să fii un aruncător cu suliţa, străduieşte-te mai mult. Participă la mai multe seminarii pentru aruncătorii cu suliţa, notează-ţi scopurile tale, vorbeşte pozitiv în fiecare zi şi, nu după mult timp, o să arunci cu suliţa şi vei ochi medalia de aur de la Jocurile Olimpice!"

Eu spun aşa: Nu ar fi mai bine pentru tine să accepţi faptul că probabil nu eşti făcut pentru a fi aruncător cu suliţa şi ai încerca mai degrabă să te orientezi către domeniile pentru care eşti cu adevărat pregătit? Poate că eşti un alergător de viteză sau poate că, pur şi simplu, nu eşti un atlet talentat şi ar trebui să îţi petreci mai mult timp studiind muzica, sculptura sau psihologia."

Aşteptările nerealiste – din categoria celor care ne-ar convinge că tot ce trebuie să facem pentru a atinge orice ne dorim este doar să credem în noi înşine şi să nu renunţăm niciodată – sunt ridicole. Oricât de mult cred în mine însămi şi indiferent cât de mult fac pentru a schimba lucrurile, realitatea rămâne aceeaşi: sunt scundă şi întotdeauna voi fi aşa.

În acelaşi ton, vă spun că facem tot ce putem pentru a construi relaţii cu oameni care nu ne doresc tot ce este mai bun. Câţi dintre noi nu ne-am îndrăgostit de cineva care semănă cu Freddy Krueger din *Coşmar pe strada Elm* (*Nightmare on Elm Street*)? Şi cu toate astea, în loc să acceptăm faptul că nu sunt destul de buni pentru noi, ne asumăm responsabilitatea de a-i transforma în domnul *Distracţie*. Din păcate, noi avem de suferit – dar nu mai reuşim să ne amuzăm copios din cauza suferinţei.

De ce tindem să vedem tot ce nu putem avea sau ce nu putem face ca pe un fel de insultă la adresa egoului nostru, în loc să privim, să acceptăm şi să ne bucurăm de lucrurile pe care le avem şi pe care le putem face? De ce nu putem vedea propriile calităţi ca pe un dar care nu trebuie neapărat schimbat?

PRIVEŞTE URMĂTOAREA LISTĂ ŞI BIFEAZĂ TALENTELE PE CARE DEJA LE AI

Iubitor __
Amabil __
Milos __
Amuzant __
Agil __
Puternic __
Suplu __
Flexibil __
Energic __
Graţios __
Tenace __
Pasionat de muzică __
Pasionat de artă __
Pasionat de matematică __
Empatic __
Receptiv __
Interpretativ __
Intuitiv __
Structurat __
Organizat __
Teatral __
Stabil __
Inovativ __
Precis __
Generos __
Atent __
Subtil __
Meticulos __
Cu vederi largi __
Creativ __

Sunt ceea ce sunt

Din când în când, toţi suntem confruntaţi cu situaţii care fac ca viaţa noastră să fie complexă. Acest lucru poate implica membri ai familiei, prieteni sau colegi de serviciu. Nu ştiu nimic despre tine, dar eu am fost pusă în situaţii ca acestea de multe ori. Ajung să văd că îmi consum prea multă energie încercând să schimb sau să manipulez evenimente şi oameni, astfel încât să semene cu filmul ce se derulează în mintea mea.

Este adesea mai productiv să îmi doresc să fiu mai înaltă.

Oamenii sunt ceea ce sunt. Situaţiile sunt aşa cum sunt. Nu încerc să spun că nu ar trebui să ne îmbunătăţim viaţa sau că suntem incapabili să schimbăm anumite lucruri, dar vom scuti mult timp şi dezamăgiri printr-o atitudine mai realistă faţă de situaţia respectivă şi aşteptările noastre faţă de rezultatul final al poveştii.

În acest moment, cea mai mare provocare este aceea de a accepta faptul că mama mea, în vârstă de 90 de ani, s-a mutat la mine împreună cu asistenta ei, Beatrice. Casa, care până acum era sanctuarul meu, s-a transformat radical. Mama are întrebări zilnice despre medicamentele pe care trebuie să le ia şi despre vizitele la medic; de asemenea, suferă de o frică permanentă legată de faptul că nu ştie dacă va avea suficienţi bani pentru a supravieţui. Îi este teamă de moarte şi că va ajunge să trăiască pe stradă, undeva, pe un trotuar, unde îşi va ţine şi lucrurile. Asta mă face să mă simt ca un fel de medic primar şi ca un consultant pe probleme financiare la un loc.

Plus că mă înnebuneşte.

Mama şi cu mine am avut întotdeauna o relaţie foarte complicată – adesea am descris-o ca pe o Joan Crawford cu ceva din Leo Buscaglia. Între noi a fost o adevărată relaţie de dragoste şi ură.

Mama are acum o formă incipientă de Parkinson. De asemenea, suferă destul de mult din cauza artritei. Rezultatul este că stă un pic cocoşată şi deplasarea dintr-o cameră în alta pentru ea este un efort. Îi ofer sfaturi şi tot ce îi trebuie pentru a o face să se simtă mai bine, dar nu mă bagă în seamă.

Îi spun: „De ce nu faci gimnastică? Ieşi afară şi mergi un pic la plimbare cu Beatrice!"

„Bine, bine", îmi răspunde ea. Dar niciodată nu iese.

Nevoia mea de a aranja şi de a schimba a ajuns la un punct mort. Când eram copil, mă vedeam ca pe una dintre surorile din *Fiicele doctorului March (Little Women)* – filmul meu favorit. Mama din film era întotdeauna foarte drăgăstoasă atunci când îşi chema fetele şi spunea „draga mea". Mama mea, în schimb, iese afară şi mă strigă tare în timp ce sună dintr-un clopoţel.

Acest film nu va ieşi aşa cum l-am visat eu şi nici ultimele zile din viaţa mamei mele nu vor fi precum cele din *Marţea cu Morrie (Tuesdays with Morrie).*

„Toate necazurile sunt de fapt o oportunitate ca sufletele noastre să crească."
– John Gray

Citesc cu pasiune cărţi despre filozofia budistă şi, dacă există un concept care să fie susţinut foarte des, acela este arta acceptării. Aşa că mă întreb: *Ce anume voi învăţa din acceptarea acestei situaţii cu mama, chiar şi atunci când aş da orice să nu o am în viaţa mea?* În momentele mele de luciditate, recunosc valabilitatea faimosului citat budist: „Atunci când studentul este pregătit, apare profesorul." Aşa că am devenit un martor la propria mortalitate. Mi s-a oferit

posibilitatea să învăţ să am compasiune faţă de cei în vârstă, deoarece şi eu mă îndrept spre acest punct. În plus, mama mi-a arătat capacitatea de a fi puternică şi amuzantă în încercări şi necazuri, ceva ce sunt mândră să moştenesc şi să împart cu ceilalţi.

Toate aceste perspective ne devin accesibile atunci când acceptăm ceea ce ne este scris.

Iată un exemplu de acceptare. În seminariile mele, întâlnesc adesea femei care spun lucruri precum: „Dar, Loretta, m-am căsătorit cu un idiot." Sună amuzant, dar atunci când te simţi blocată, nu mai este atât de amuzant. Aceste doamne spun: „Nu îşi face curat după el" sau „Nu îşi ţine promisiunile" şi aşa mai departe. Concluzia este aceasta: poate că aceşti soţi pur şi simplu nu au trăsăturile pe care soţiile lor şi-ar dori ca ei să le aibă. Ele pot să continue să se străduiască să îi schimbe, aşa cum se străduieşte un câine Chihuahua cu un os, dar poate că de la bun început nu există carne pe acel os. Poate că aceşti broscoi nu sunt capabili să se transforme în prinţii din poveste, aşa cum şi-ar dori soţiile lor.

Ce ar putea face aceste femei? De obicei le sugerez să se concentreze pe alte lucruri din viaţa lor, asupra cărora au putere – modul în care îşi petrec timpul liber, imaginea pe care o au despre ele, interesele şi pasiunile lor şi relaţiile importante. Aceste femei trebuie să lucreze asupra lor însele până când ajung la un punct în care fie îşi acceptă partenerii aşa cum sunt, fie sunt împăcate cu decizia de a-şi face bagajele şi de a pleca mai departe.

Ai avut parte de situaţii în viaţa ta în care ţi-ai consumat multă energie pentru a nega adevărul? Unde te pot duce în cele din urmă? Dacă ai un serviciu fără viitor, ghici ce? Asta este. De ce să mai pierzi ani de zile negând acest lucru, vorbind fără rost cu colegii

despre şeful incompetent, despre condiţiile îngrozitoare sau despre speranţa că, la un moment dat, în curând, un nou director executiv va veni şi îţi va rezolva toate problemele?

Din nou, nu spun că ar trebui să îţi petreci viaţa în nefericire. Dar nu este mai bine să înfrunţi adevărul? Urăsc că trebuie să îţi spun asta, dar ai o slujbă îngrozitoare, care probabil că nu va deveni mai bună dacă tu nu faci ceva în acest sens. Poate că ar trebui să ai o discuţie lungă cu şeful tău despre cum vezi că vor decurge lucrurile pentru tine. Sau ai putea pur şi simplu să găseşti un nou job.

Însă nu mai petrece nici măcar un moment din timpul tău preţios, sperând într-un miracol divin care va schimba ceva urât în ceva minunat. Trebuie să îţi apreciezi propriile forţe, să accepţi un adevăr dificil şi să faci ce poţi ca să îmbunătăţeşti situaţia.

Anti-anti-aging

Unul dintre cele mai bune exemple de formă de negare a societăţii stă în obsesia legată de tinereţe a culturii noastre. Îmbătrânirea a devenit, cumva, o boală. În cel mai recent voiaj la librăria locală, am fost atrasă de o secţiune care avea în faţă acest semn imens: ULTIMA CARTE DESPRE ANT-AGING. Primul meu gând a fost: *Ce-i asta? O secţiune despre cum să mori? Pentru că dacă nu îmbătrânesc, mor.* Dar nu, este prea multă logică în acest raţionament.

Cel mai recent fetiş al americanilor este marketingul cărţilor şi produselor care promit stoparea sau diminuarea ravagiilor cauzate de îmbătrânire. Există pastile, poţiuni şi proceduri pentru a netezi, a întări şi a ridica părţile antice, care încep să meargă din ce în ce mai încet, ca un ceas vechi şi stricat. În mod

ironic, majoritatea cercetărilor pentru aceste produse par să fie realizate pe şoareci – animale care nici ele nu trăiesc prea mult. Eu personal nu am văzut niciodată un şoarece cu riduri – sau un şoarece cu un lifting facial, că tot veni vorba...

Aşa cum stă situaţia şi cu toate aceste produse noi, dilema este cât de mult să iei din ele şi când? Sunt *toate* de încredere în ceea ce priveşte siguranţa şi eficacitatea? Iau melatonină pentru a dormi mai bine dacă îmi dă coşmaruri? Mai iau hormoni ca să îmi crească libidoul dacă îmi creşte păr pe faţă? (De cât sex voi avea parte, în termeni realişti, odată ce soţul meu o să mă vadă cu mustaţă?) Câte vitamine să iau şi în ce ordine va şti corpul meu să le folosească?

Atunci când mă simt tulburată de problema îmbătrânirii, vorbesc cu mama. Întotdeauna pot să mă bizui pe ea pentru a-mi oferi nişte informaţii încurajatoare: „*Asta* crezi tu că este nenorocire? Încă nu ai văzut nimic!!! Aşteaptă să ajungi la 90 de ani!"

Şi, bineînţeles, asta mă face să mă simt mult mai bine. Apoi văd un star de film de 60 de ani care apare la televizor şi spune că nu şi-a făcut niciodată nici o operaţie estetică – nu, faţa ei perfectă este un dar de la Dumnezeu. Poftim? Cam cât de natural este ca sprâncenele ei să aibă un punct de intersectare cu părul de pe cap?

Îmbătrânirea are şi ea dezavantajele ei... dar *nu* îmbătrânirea este cea mai mare problemă. Irosirea timpului şi a banilor în scopul unui fizic mai atrăgător este o alegere individuală. Dar este important, de asemenea, să începem să înţelegem şi să acceptăm că, pe măsură ce îmbătrânim, putem să ne transformăm în nişte oameni mai mari şi mai deştepţi pentru nepoţii noştri. Dacă arătăm generaţiei din urmă că suntem într-un război constant cu îmbătrânirea, acest

lucru le trimite multe mesaje inadecvate. Multe fete din zilele noastre sunt atât de preocupate de faptul că îmbătrânesc, încât au început să îşi facă intervenţii chirurgicale care de obicei se făceau persoanelor cu vârste de peste 50 de ani. Crede-mă, sunt foarte fericită să trăiesc într-o perioadă în care anumite părţi ale corpurilor noastre pot fi reconstruite după bunul nostru plac – de fapt, mi-ar plăcea să încep de jos şi să ajung sus. Cu toate acestea, una dintre cele mai frumoase modalităţi de a îmbătrâni este de a renunţa la privirea supărată şi dezamăgită a neacceptării. Dacă o înlocuim cu seninătatea acceptării, vom îmbătrâni cu demnitate şi graţie.

„Desigur că nu există nici o formulă pentru succes, exceptând probabil faptul de a accepta necondiţionat viaţa şi tot ceea ce aduce ea."
– Arthur Rubinstein

Cum am ajuns aici?

Aproape fiecare om îşi doreşte mai mult de la viaţă – să fie mai fericit, mai bogat, mai frumos, mai deştept, mai creativ. Niciodată nu suntem satisfăcuţi de noi înşine şi poate că acest lucru este ceva pozitiv. Ne face să ne străduim să ne îmbunătăţim.

Dar oricine ai fi şi orice ai avea sau nu ai avea, există şanse să fi atins o oarecare doză de autocunoştiinţă şi fericire prin acceptarea a ceea ce este. De exemplu, de curând am întâlnit o femeie care a crescut în cele mai crunte condiţii. Tatăl ei era un criminal condamnat, iar mama ei – în parte şi din cauza disperării provocate de destinul soţului – s-a sinucis. Această tânără femeie era cea mai mare dintre fraţi şi a trebuit pur şi simplu să renunţe la copilăria ei pentru a-i putea creşte.

Ani la rând, viaţa acestei femei şi circumstanţele în care a crescut au fost o povară pentru psihicul ei. În cele din urmă, după ce a lucrat din greu ca să accepte *că este ceea ce este* – nu numai că şi-a creat o relaţie frumoasă cu propriii copii, dar, de asemenea, scrie şi o carte despre copilăria ei!

Rezervă-ţi timp să recunoşti şi să meditezi asupra modalităţii de a accepta şi asupra lucrurilor deja acceptate de tine pe parcursul vieţii. Şi poate că, în loc de a mia petrecere de milă ar trebui să organizezi o petrecere de *acceptare*! Invită-ţi prietenii şi membrii familiei şi oferă fiecărei persoane câteva minute pentru a-şi spune poveştile. Vei învăţa multe despre ei şi vei obţine nişte sfaturi bune pentru experienţele ulterioare. Desfă şampania şi distrează-te... tocmai ai început să te apropii din ce în ce mai mult de o viaţă extraordinară.

5

TRECI PESTE TOATE RÂZÂND!

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să ai umor."

Când eram mică, puneam adesea mâna pe o gambetă şi pe un baston şi îl imitam pe Charlie Chaplin – cineva care întotdeauna m-a făcut să râd cu lacrimi cu mersul lui prostuţ şi cu mustaţa răsucită. Toată familia mea adora când îl imitam şi mă îndemnau să repet numărul şi, cu cât râdeau ei mai mult, cu atât eram mai comică, până când atingeam punctul culminant.

Unele lucruri nu se schimbă niciodată. Din nou, iată că îi fac pe oameni să râdă ca să se simtă mai puţin stresaţi... şi iubesc fiecare minut din ceea ce fac. De fiecare dată când stau pe scenă, mă simt binecuvântată că pot să determin mii de oameni să râdă de ei înşişi. Dar nu întotdeauna a fost aşa.

Atunci când mergeam la Şcoala Catolică Sfântul Joseph, maicile o chemau pe mama destul de des ca să îi spună de bufoneriile mele. Ele se exprimau astfel: „Fiica ta e deşteaptă, dar se comportă prosteşte" – ironia este că acum sunt plătită să mă comport prosteşte! Umorul a devenit salvarea mea. După cum a spus doctorul E. Vailant de la Harvard, umorul este „cel mai elegant mecanism de copiere al omului". Acest lucru este, cu siguranţă, adevărat în cazul meu – prin

durere şi plăcere, râsul mi-a fost de foarte bun ajutor pe parcursul vieţii.

Atunci când am fost pentru prima oară interesată de cercetarea efectelor de vindecare produse de umor, foarte puţine informaţii erau disponibile. Mă simţeam binecuvântată că un prieten mi-a spus despre Norman Cousins şi lucrarea sa de pionierat, *Anatomia bolii (Anatomy of Illness)*. În această carte, Cousins descrie diagnosticul său de *spondiloză anchilozantă*, o boală care te schilodeşte, foarte dureroasă, pentru care nu exista nici un tratament la acel moment. A fost spitalizat cu febră şi paralizie, iar tratamentele medicinei tradiţionale nu i-au oferit nici o alinare. Aşa că a apelat la teoriile lui Hans Selye, unul dintre primii oameni de ştiinţă care a studiat efectele stresului în psihologie. Cousins a dedus că dacă emoţiile negative pot produce schimbări chimice negative în sistemul imunitar, atunci de ce emoţiile pozitive nu ar produce efecte pozitive?

În consecinţă, a eliminat medicamentele, cu excepţia dozelor mari de vitamina C intravenoasă. Şi-a adus familia şi prietenii ca să se uite împreună la emisiunea *Camera ascunsă* şi la filme cu fraţii Marx şi cu Stan şi Bran. Inflamaţia asociată cu boala s-a retras, iar Cousins şi-a recâştigat sănătatea.

În anii care au urmat publicării acelei cărţi, am descoperit că umorul ne oferă multe beneficii minunate – în corp, minte şi spirit. Întotdeauna sunt amuzată de faptul că în cele din urmă începem să vedem studii care definesc efectele evidente ale modalităţii în care suntem afectaţi de râs.

Atunci când umorul lipseşte din vieţile noastre pentru perioade mai mari de timp, suntem socotiţi depresivi clinic. Ştim că râsul ne oferă un amortizor pentru stres şi efectele sale toxice – dacă putem să găsim dispoziţia

necesară şi să râdem de stresul nostru. Atunci când râdem, pulsul cardiac şi tensiunea cresc, ca şi cum am face gimnastică aerobică (Cousins a numit acest lucru „jogging interior"). Şi adesea ne simţim relaxaţi ulterior. Beneficiile sunt similare cu cele obţinute în urma meditaţiei.

Cel mai important lucru pe care l-am învăţat din aceasta este că râsul are puterea de a ne face să fim mai buni unii cu alţii. Atunci când putem să râdem împreună de noi înşine, acest lucru ne aduce într-o stare superioară de conştiinţă.

Comunitatea medicală a început să abordeze, de asemenea, această idee. Spitalele apelează la canalele de comedie şi la camerele de râs pentru a-şi ajuta pacienţii să se recupereze mai rapid şi să îşi reducă durerile (endorfina eliberată prin râs este un analgezic natural). De fapt, Centrul Medical Columbia-Presbyterian din oraşul New York a fost primul care a participat la „centrul de asistenţă Clovn" care a fost înfiinţat de Michael Christensen de la Circul New York. Acum, cel puţin 15 spitale din toată ţara oferă acest program, deoarece profesioniştii din domeniul sănătăţii au descoperit că atunci când un copil interacţionează cu un clovn, el se însănătoşeşte mai rapid. Şi totuşi, cu toate dovezile care sprijină ceva atât de evident, mulţi dintre noi tot nu înţeleg.

„Umorul poate fi disecat aşa cum poate fi disecată o broască, dar ea moare în acest proces, iar măruntaiele sunt descurajante pentru oricine care nu este un adevărat om de ştiinţă."
– E. B. White

Secerătorul fioros

Dacă ne uităm la oamenii din reclamele tv, suntem tentaţi să credem că trăim într-o societate în care

oamenii râd tot timpul şi toată lumea se distrează de minune. Adevărul este că cei mai mulţi dintre noi nu prea râdem atât de mult; de fapt, americanii sunt abia pe *locul 11* într-un sondaj realizat pe tema umorului la nivel mondial. Dar acest lucru nu ar trebui să constituie o surpriză – în cele din urmă, este destul de greu să te binedispui şi să râzi atunci când eşti întotdeauna pe punctul de a pleca, iar singurul lucru de care pare să ne pese este realizarea cât mai multor lucruri posibile. Aşa că nu ne rezervăm timp să apreciem că viaţa este amuzantă – şi noi părem cei care suntem de tot râsul! Nu trebuie să ne pierdem zilele şi nopţile plângându-ne şi meditând la tot ce nu ne-a mers cum trebuie. Puţin umor ne-ar ajuta cu adevărat să scăpăm de griji.

OPT MOTIVE PENTRU CARE NU NE PUTEM ÎNVESELI

1. **Suntem prea ocupaţi.** Hai să recunoaştem – vom fi vreodată neocupaţi? Poate când vom fi în mormânt...

2. **Ne este teamă de ce ar putea spune *ei*.** Nu ştiu cine sunt aceşti *ei*, dar cu siguranţă că pun punct râsului multor persoane. (De fapt, unii dintre „ei" trăiesc la mine acasă).

3. **Comitetul se întruneşte.** Mulţi dintre noi suntem plini de critici interioare care vor să ne transforme în adulţi complet serioşi.

4. **Trebuie să fim corecţi.** Este dificil să râzi dacă întotdeauna încerci să demonstrezi o ipoteză.

5. **Avem tendinţa de a judeca şi de a critica.** (Acest lucru apare de foarte multe ori în discuţie, nu-i aşa?)

6. **Ne impunem prea multe reguli şi instrucţiuni.** Atunci când ne comportăm ca un sergent de antrenament şi viaţa este ca un marş forţat, devine destul de dificil să mai râzi în hohote.

7. **Trebuie să suferim** înainte, în timpul şi după orice ne aduce succes.

8. **Avem prea mult orgoliu.** Atunci când suntem scorţoşi, nu putem râde, pentru că ne este teamă că ne pierdem importanţa de sine.

Modul nostru de a ne trăi viaţa creează mii de oameni depresivi. Există o depresie care apare din tragediile vieţii şi o depresie care survine pe fond genetic... dar o mare parte din ceea ce vedem azi este depresia care apare la oamenii singuri şi deconectaţi.

Umorul nu se creează în vid – are nevoie de cineva care să îl răspândească. Râsul e contagios; starea noastră îi afectează pe cei din jur. Îmi doresc ca fiecare doctor să îşi întrebe pacienţii dacă se delectează cu doze mari de râs – şi, de asemenea, dacă se bucură de viaţa lor. Sunt integraţi din punct de vedere social, au relaţii stabile şi primesc dragoste şi afecţiune în fiecare zi? *Acesta* ar fi un indicator minunat al sănătăţii mentale.

Îi mulţumesc lui Dumnezeu că avem medicamente care pot ajuta oamenii cu tulburări nervoase. Dar mai cred că unii oameni ar beneficia enorm de pe urma prescrierii unei reţete pentru *râs*: să râzi

de 100 de ori din toată inima şi să mă suni mâine dimineaţă.

Ei bine, această tactică dă rezultate în întreaga lume. Doctorul Madan Kataria, un medic din India, a înfiinţat acolo cluburi de râs pentru a îndepărta stresul resimţit de mulţi oameni – acum călătoreşte pe tot globul cu mesajul lui. Sute de oameni se întâlnesc acum în parcări şi râd timp de o jumătate de oră. Ilaritatea începe de la nişte „Ha-ha"-uri forţate, dar se împrăştie rapid ca un virus. În consecinţă, participanţii dau dovadă de o stare de sănătate mai bună şi de un nivel scăzut al stresului.

Este dovedit că atunci când auzim pe cineva râzând, râdem şi noi. Este un răspuns automat. Gândeşte-te la cum te simţi când mergi la film şi ratezi o glumă, dar continui să râzi, fără să-ţi pese – apoi te întorci către partener şi întrebi: „Ce au zis?" Râdem indiferent dacă prindem sau nu ideea, şi râsul care apare din prefăcătorie suscită acelaşi răspuns chimic ca şi râsul adevărat.

Cele patru teorii ale umorului

Există patru teorii mari despre umor şi despre modalitatea şi motivul pentru care se amuză oamenii:

1. *Teoria nepotrivirii*. Această teorie spune că râdem atunci când ne gândim că suntem conduşi într-o direcţie, doar pentru a descoperi ceva la care nu ne-am gândit – o întoarcere inteligentă şi o surpriză. Larry Dossey, autor al cărţii *Cuvintele care vindecă: puterea rugăciunii şi practicarea medicinei (Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine),* numeşte acest lucru „micul atac asupra minţii".

2. *Teoria eliberării:* Aceasta spune că râdem atunci când ni se oferă un mijloc de eliberare a gândurilor reprimate – adesea un gând de natură sexuală sau uneori de natură violentă. Glumele cele mai „fără perdea" se încadrează în această categorie. Aşa cum se încadrează şi cele mai multe episoade din desenul animat Road Runner.
3. *Teoria superiorităţii*: Această teorie spune că râdem de nenorocirile altor oameni – pentru că ne fac să ne simţim mai bine în pielea noastră. De fiecare dată când un copil râde de un alt copil care cade pe terenul de joacă, teoria superiorităţii îşi face meseria. Este cazul când râdem *de* cineva şi nu *împreună* cu cineva.
4. *Teoria divinităţii*: Care spune că o atitudine deschisă – capacitatea de a râde de noi înşine şi de a ne vedea ca pe o glumă cosmică – poate fi unul dintre cele mai frumoase şi mai satisfăcătoare dintre stilurile de umor. Această teorie se referă la capacitatea de a vedea propria aroganţă şi superioritate şi de a râde de absurditatea noastră. Spune că, de fapt, dezvoltarea spirituală poate fi dezvăluită prin intermediul umorului – lăsându-ne să vedem realităţi ale propriei persoane, arătând că lumea nu se învârte în jurul nostru şi creând legături între oameni – chiar şi numai printr-un hohot de râs împărtăşit cu ceilalţi.

Să fii într-o formă spirituală bună este cea mai reuşită formă de umor. Nu înseamnă să ai profesia de comediant – nu trebuie neapărat să fim Lily Tomlin

sau Chris Rock ca să ne aducem aportul pozitiv în lume. Trebuie doar să recunoaştem că există viaţă şi dincolo de persoana noastră – există mai mulţi oameni care sunt extrem de importanţi. Trebuie să ne ajutăm să vedem că nu suntem singuri pe lume şi că ar trebui să profităm cât mai mult de această experienţă. Ar trebui să fim mai politicoşi, mai empatici şi mult, mult mai amabili. De exemplu, nici nu vă închipuiţi câţi oameni văd, când călătoresc, care fac scandal din cauza perimetrului de securitate din aeroporturi. Şi mă refer la aerele lor egoiste, importante, dezaprobatoare când spun că timpul lor este irosit, că sistemul este ineficient şi cum de îndrăznesc paznicii să îi controleze prin scanner pe ei şi tot aşa la nesfârşit...

Acum am câteva întrebări. În primul rând: după atentatele din 11 septembrie cât de sănătos la minte trebuie să fii ca să faci un scandal legat de măsurile de securitate din aeroporturi?

În al doilea rând: şi ce dacă îţi ia puţin mai mult timp şi este un pic ineficient? Sigur că aşa este, dar aceşti oameni fac şi ei ce pot într-o situaţie dificilă.

În al treilea rând (şi cel mai important) – dacă faci o criză ca un plod de trei ani crezi că rezolvi ceva? Oricum o să fii controlat, aşa că obişnuieşte-te cu ideea.

Atunci când facem totul ca pe un joc, lucrurile devin mai uşoare şi mai plăcute şi obţinem mult mai multă cooperare. Atunci când călătoresc şi sunt trasă în afara cozii, le spun paznicilor: „Sunt atât de bucuroasă că mă controlezi pe mine. Este cea mai frumoasă experienţă de controlare pe care am trăit-o de ceva ani buni!" De obicei asta stârneşte câteva râsete. Ei îşi fac treaba, viaţa merge mai departe... şi un strop din bunăvoinţa mea rămâne în urmă ca să se bucure mai mulţi de ea.

TRANSFORMĂ-ŢI ÎNCRUNTAREA ÎNTR-UN ZÂMBET

Psihologul James Laird de la Universitatea Clark a descoperit că atunci când participanţii la un studiu şi-au încordat muşchii feţei astfel încât să pară încruntaţi (fără să vrea asta sau făcând orice altceva pentru a crea o atitudine negativă), spuneau că se simt supăraţi. Însă, atunci când a avut participanţi care şi-au încordat muşchii feţei astfel încât să pară că zâmbesc, au spus că s-au simţit mai fericiţi şi au râs cu mai multă uşurinţă. Încearcă şi tu!

„Simţul umorului este probabil singura calitate divină a omului."
– Arthur Schopenhauer

Umorul ca mecanism de rezistenţă în faţa dificultăţilor

De fiecare dată când susţin o conferinţă sau un seminar, nu uit să îmi încurajez participanţii să citească *Căutarea semnificaţiei de către om (Man's Search for Meaning)* de Viktor Frankl. Acesta este un pishiatru care a rezistat lagărelor de concentrare naziste din timpul celui de-al Doilea Război Mondial şi care a dezvoltat, în consecinţă, o formă de psihoterapie intitulată *logoterapia*. Cartea sa prezintă detaliat modalitatea în care indivizii pot supravieţui celor mai îngrozitoare experienţe, cu ajutorul graţiei, demnităţii şi umorului.

În prefaţa acestei cărţi, Gordon Allport scrie: „Foametea, umilinţa, frica şi mânia profundă faţă de nedreptate sunt transformate în ceva tolerabil de imaginile atent păstrate ale persoanelor iubite, de religie, de o senzaţie de umor sinistru şi chiar prin intermediul

unor frânturi din frumuseţile vindecătoare ale naturii – un copac sau un asfinţit." Am auzit multe situaţii în care acest tip de umor, numit „umorul spânzuratului", a ajutat mulţi oameni aflaţi în situaţii dificile, în special pe specialiştii din medicină. Oricine aude o frântură din conversaţia desfăşurată între doctori şi asistente se poate simţi extrem de ofensat, dar pentru ei, acest lucru este o modalitate de a trece peste ororile la care sunt martori.

Copil fiind, eram târâtă la multe înmormântări italieneşti, care semănau adesea cu un film de Federico Fellini. Totul se petrecea cu mult dramatism în timp ce femeile îmbrăcate în veşminte negre boceau şi suspinau. Apoi se auzea un hohot de râs, pe măsură ce oamenii începeau să îşi amintească poveşti despre cel răposat. Şi, bineînţeles, totul se termina cu un festin pe cinste. Am învăţat că există o distanţă foarte scurtă între lacrimi şi râs – amândouă oferă uşurare.

Cum să aduci umor în viaţa ta

Atunci când am început să predau, credeam că cea mai bună manieră de a-i face pe oameni să râdă era să fiu cât mai comică, astfel încât să râdă non-stop. Pe măsură ce am căpătat mai multă experienţă şi am cercetat subiectul, am înţeles că deşi existau beneficii pentru acest model de acţiune, el nu le permitea oamenilor să râdă *de ei înşişi*. Iar acesta era scopul meu – deoarece atunci când oamenii pot ajunge la acel punct, călătoresc permanent cu propriul rol de comediant care este pregătit să le lumineze viaţile.

După ani de experimentare a diferite tehnici, am dat peste Albert Ellis şi lucrările sale. Pe măsură ce citeam *Terapia comportamentului raţional emotiv: ghidul unui terapeut (Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide),* cuvintele „ne supărăm

singuri" mi-au sărit în faţă şi am avut o revelaţie: toţi procedăm oarecum la fel. Luăm ceva ce putem relativ uşor să depăşim şi îl transformăm într-o criză. Nu ne-am întâlnit oare toţi cu cineva care tot insista că plouă şi „Ce ne facem? O să ne udăm, iar părul nostru o să arate îngrozitor", şi tot aşa.

Acest lucru este complet iraţional, dar ei nu pot să realizeze asta. Sunt mai implicaţi în procesul de autoînnebunire. Cu siguranţă au mai văzut ploaie şi s-au mai udat la viaţa lor şi nu li s-a întâmplat nimic... aşa că de ce nu pot pune mâna pe o umbrelă şi să nu mai comenteze? Dar ploaia nu este de fapt adevăratul motiv, nu-i aşa? Sunt convinsă că nu vrem să ne oprim din văicăreală deoarece într-o anumită măsură ne oferă posibilitatea de a fi în centrul atenţiei. Şi de vreme ce mulţi dintre noi nu se simt foarte apreciaţi sau cocoloşiţi, utilizăm negativitatea ca pe o modalitate de a ne rezolva dorinţele – chiar dacă ştim că acest lucru îi enervează pe oameni.

Una dintre modalităţile prin care putem schimba acest comportament şi de a ne face pe noi şi pe cei din jurul nostru să se simtă mai bine o reprezintă arta exagerării. Este doar o consecinţă a acţiunii îndreptate împotriva nervilor noştri. Cu alte cuvinte, dacă vrei neapărat să te simţi vinovat, încearcă să exagerezi ceea ce simţi. Viktor Frankl numeşte acest lucru „intenţia paradoxală", care, în termeni mai simplişti, înseamnă că dacă ne deranjăm intenţionat pe noi înşine până la stadiul de a ne scoate din minţi, acest lucru se transformă în ceva ridicol. Ne ajută să ne creăm abilitatea de autodetaşare... încât ajungem să devenim o *imagine a noi înşine, la care ne uităm.*

De exemplu, să presupunem că ai mers să iei o cină la un restaurant de lux şi nu numai că ai mâncat un cotlet întreg de porc cu cartofi prăjiţi, dar şi o bucată

delicioasă de tort cu ciocolată şi cu frişcă pe deasupra. Eu personal nu găsesc că acest lucru ar constitui un motiv pentru autoflagelare, dar mulţi oameni nu gândesc ca mine. Ei se vor trezi a doua zi şi îşi vor dori să se sinucidă. Se vor mustra amarnic pentru lipsa lor de autocontrol, simţindu-se vinovaţi şi supăraţi pentru satisfacerea acelei dorinţe şi vor începe să îşi ispăşească pedeapsa făcând exerciţii şi trecând la o dietă care îi aduce la un pas de înfometare.

Dacă tocmai te-am descris, iată ce îţi sugerez: mergi până la maxim! Nu te limita numai la 8 kilometri pe banda de alergare şi la a mânca doar o prăjitură de orez la prânz. Imaginează-ţi şi mai mult şi atinge limitele nebuniei! Fii complet absorbită de intensitatea momentului şi cedează în faţa vinei pe care o simţi! Ce nenorocire o să ţi se întâmple dacă ţi-ai satisfăcut această plăcere? Ai mâncat o friptură. Doamne, eşti o fiinţă dezgustătoare! Nu ai nici un pic de autocontrol. Plus cartofi prăjiţi. *Şi* desert. Cum mai poţi merge pe stradă fără să nu te simţi ruşinat? Poate că ar trebui să te ascunzi în patul tău şi să nu mai ieşi niciodată din aşternuturi; nimeni nu mai vrea să se uite la tine. În plus, din cauza asta probabil că nici hainele nu te mai încap, aşa că oricum nu te poţi îmbrăca şi să mai ieşi din casă. Şi chiar dacă ai face asta, oamenii ar chicoti când ar trece pe lângă tine. Ar trebui să faci mai mult şi să îţi iei adio de la soţ şi de la copii, pentru că le-ar fi mult mai bine dacă nu ar avea pe cap un porc ca tine. În cele din urmă, ce fel de model ai putea fi pentru ei?

Mănânci tort de ciocolată cu frişcă?! Înainte să îţi dai seama, copiii vor mânca şi ei tort de ciocolată cu frişcă şi apoi *şi* vieţile lor vor fi nenorocite. Este mai bine să îi laşi să se descurce singuri sau să îşi facă rost de un nou părinte care nu o să îi mai facă de râs

într-un asemenea hal grotesc şi umilitor. Lasă-i să-şi găsească o mamă care să le merite dragostea – care mănâncă numai germeni organici şi tofu.

Şi apoi ce o să se întâmple? Ce se întâmplă după ce îţi faci bagajele şi săruţi de adio fotografiile copiilor tăi, lăsând urme mici de frişcă, sub formă de buze, pe ramele lor? Poţi să te duci în centru, să te aşezi la o masă la McDonald's şi să nu mai pleci niciodată de acolo. Ia toţi banii din contul tău bancar şi stai acolo, mâncând BigMac-uri şi plăcinte fierbinţi cu mere, până când va trebui să aduci o macara ca să te ridice de pe scaun, deoarece nu mai poţi ieşi pe uşă. Va trebui să îţi construiască o aripă specială la grădina zoologică din apropiere, alături de habitatul elefanţilor, deoarece nu există nici un loc destinat oamenilor în care să poţi intra. Copiii din localitate vor veni şi te vor arăta cu degetul, vor arunca cu alune în tine şi vor chicoti.

Te distrezi deja? Dar ce zici de asta: ai dormit mai mult şi eşti pe cale să întârzii cu 15 minute la o şedinţă cu echipa. Şeful tău va fi foarte nervos. Cum ai putut să fii atât de idiot?

Porneşte de aici: intri în birou, iar şeful tău te aşteaptă în cadrul uşii cu braţele încrucişate şi cu restul colegilor uitându-se pătrunzător la tine, din spatele lui.

„Jones", spune, „ai ratat şedinţa."

„Îmi pare rău", răspunzi tu.

„Îţi pare rău? Aţi auzit oameni buni? Îi pare rău", va spune şeful, în timp ce colegii tăi râd, se uită şi şuşotesc.

„Această companie a dat faliment şi este numai vina ta", spune şeful. „Această firmă a fost înfiinţată de bunicul meu acum 120 de ani şi tu ai distrus totul într-o singură dimineaţă."

Abia începi să te îndepărtezi, când cineva te strigă din spate: „A trebuit să îmi retrag copiii de la şcoală pentru că acum nu îmi mai pot permit asta."

„Soţia mea m-a părăsit pentru cineva care este angajat!", strigă altcineva.

Te retragi în maşina ta şi te îndrepţi spre casă, dar până să ajungi acolo, toată familia deja a plecat. Tot ce îţi mai rămâne este un bilet: *Cum ai putut să ne faci de ruşine în asemenea hal? M-am dus la mama şi nu o să-ţi mai vezi copiii niciodată.*

Îţi faci calculele: fără slujbă vei putea să îţi mai plăteşti ipoteca doar încă două luni. Desigur, nimeni nu te va mai angaja după fiascoul acela cu dormitul în plus, aşa că va trebui să îţi vinzi casa. Eşti o creatură patetică: sărac lipit, fără familie, trăind pe străzi, cerşind de la oameni nişte mărunţiş.

Cu cât mai mult vei putea să îţi duci îngrijorările până la un punct terminus prin nişte concluzii absurde, cu atât vei fi mai liniştit. Vei începe să vezi că obsesiile şi îngrijorările tale sunt probabil complet străine de realitate. Ce anume se va întâmpla dacă mănânci o masă bogată? Probabil că nimic. Poate că vei pune un gram în plus pe tine. Dacă faci acest lucru *în fiecare zi*, atunci se schimbă povestea... atunci e foarte posibil să ajungi să trăieşti în adăpostul elefanţilor.

„Umorul este doar o altă modalitate de a te apăra împotriva universului."
– Mel Brooks

Tu şi Jerry Seinfeld

O altă tehnică grozavă pe care o utilizez cu clienţii mei este de a-i ajuta să îşi imagineze viaţa ca pe un sitcom. Pun pariu că dacă încerci, ai putea scrie un scenariu care să descrie lucrurile care te scot uneori

din sărite la familia şi prietenii tăi (şi lucrurile care îţi plac la ei), dar într-un stil amuzant. Nu cunosc pe nimeni care să nu aibă suficient de mulţi oameni şi relaţii ciudate în viaţă, încât să nu alcătuiască un sitcom care să rivalizeze cu *Seinfeld.*

Gândeşte-te la următorul lucru: care sunt unele dintre ciudăţeniile oamenilor pe care îi cunoşti şi cum ar putea fi acestea duse la absurd dacă acea persoană ar fi un personaj dintr-un sitcom? Mama mea, de exemplu, are capacitatea de a mă scoate din sărite şi de a mă împinge la nebunie. Niciodată nu a fost un om comod şi acum, mai mult ca oricând, vârsta ei înaintată o face să fie şi mai dificilă. A eliminat toată sensibilitatea şi a rămas cu impresia că poate spune orice. De exemplu, acum câteva săptămâni, mi-a spus că încep să semăn cu un ou.

Recunosc că pare o replică simpatică. Dar cu siguranţă acest lucru nu mi s-a părut prea amuzant când mi-a fost spus în faţă (în timp ce îmi puneam o rochie nouă şi mă studiam în oglindă). A durut şi a fost agresiv, nerespectuos şi nepoliticos. Este unul dintre acele lucruri pe care rudele (rudele *mele*, cel puţin) cred că ţi-l pot spune ţie, dar niciodată cuiva din afara familiei.

Ei bine, dacă mă gândesc la mama ca la un personaj dintr-un sitcom, mai mă calmez oarecum. Mi-o imaginez jucând-o pe Estelle Getty care era mama în serialul *Fetele de aur (The Golden Girls).* O văd ca pe o bătrână ţăcănită, spunând tot ce îi trece prin cap, înnebunindu-i pe toţi cei din jurul ei. Mi-o imaginez intrând şi ieşind din scene, spunând lucruri absurde oamenilor şi întorcându-se la ceea ce făcea înainte. Mi-l imaginez pe soţul meu aruncându-i cu stoicism câte o replică, neimplicându-se în ceartă, aşa cum fac soţii buni în serialele de televiziune (în loc să se întâmple ca în

realitate, când îmi doresc să ţipe la ea în locul meu şi când mă enervez că nu face acest lucru!)

Ai înţeles? Poţi să scrii un scenariu de unul singur?

Cine este personajul principal? Este vreun prieten loial? Un vecin enervant? Colegul egocentric de la serviciu? Fratele cel patetic? Cine este obiectul adoraţiei? Ai vreun personaj care să îţi amintească de George Constanza din *Seinfeld?* De Ethel Mertz din *O iubesc pe Lucy (I Love Lucy)?* Houlihan Buze-Fierbinţi din *M*A*S*H*? Există vreun atoateştiutor precum Diane din *Cheers*? O colegă de cameră tâmpiţică precum Chrissy Snow din *Viaţa în trei (Three's Company)?* Un vecin băgăcios precum doamna Kravitz din *Vrăjitoarea mea mult iubită (Bewitched)?*

Unii oameni din viaţa ta au obiceiuri care pot părea amuzante dacă ar fi pe micul ecran? Vreunul dintre ei îşi curăţă dinţii cu zgomot? Sau începe toate propoziţiile cu acelaşi cuvânt? Toate aceste exemple te pot ajuta să alcătuieşti detaliile psihologice ale sitcomului şi te vor face să vezi cât de amuzanţi sunt oamenii din jurul tău uneori – chiar şi cei care te scot din minţi.

„Simţul umorului este parte din arta conducerii, din cea a înţelegerii cu oamenii, din ceea ce face ca lucrurile să se rezolve."
– Dwight D. Eisenhower

Cum să disimulezi buna dispoziţie

Ştii că poţi face asta. Oricât de supărat şi de nefericit ai fi, dacă telefonul sună, poţi să îl ridici şi, cu cea mai plăcută voce, poţi spune „Bună ziua". Şi dacă tot te prefaci amabil, atunci când conversaţia s-a sfârşit, nu te vei mai simţi atât de supărat.

Dacă ieşi în lume încruntat, nimeni nu va dori să te facă să te simţi mai bine. Dar oamenii au tendinţa

de a se imita unul pe altul – ceea ce înseamnă că dacă ai pe faţă un zâmbet, dacă îţi mişti braţele fericit şi dacă pari că te simţi de milioane, vei obţine gesturi asemănătoare din partea celorlalţi. Ne cuplăm la emoţii şi la comportamentele celorlalţi – aşa că dacă te prefaci că eşti vesel, oamenii se vor prinde în joc, starea lor de spirit se va îmbunătăţi şi la fel se va întâmpla şi cu a ta!

Efectul bunei dispoziţii este cu mult mai puternic chiar faţă de efectul imens al unui râs bun asupra psihicului. Cu alte cuvinte, nu ar fi extraordinar dacă la sfârşitul unui concert sau al unui meci, în loc ca toată lumea să alerge printre scaune încercând să ajungă primul la maşina proprie, să rămână şi să discute pe locurile lor despre ce s-a întâmplat?

Îmi place să vorbesc cu oamenii oriunde mă duc – în lifturi, la coada de la check-out, în intersecţii. Atunci când soţul meu este cu mine, îmi pune întotdeauna aceeaşi întrebare: „De ce vorbeşti cu oamenii ăia? Nici măcar nu îi cunoşti." Iar eu îi ofer întotdeauna acelaşi răspuns: „Păi, tocmai ăsta e scopul." Atunci când vorbeşti cu oamenii, ajungi să îi cunoşti. Eu întreb oamenii cum se simt în acea zi. Le spun dacă îmi place cu ce sunt îmbrăcaţi. Comentez despre ce se întâmplă în jurul nostru.

Adesea spun ceva amuzant, dar din cauză că ăsta este stilul meu. Alaltăieri la supermagazin, femeia care pune produsele în pungi m-a întrebat dacă vreau una din hârtie sau din plastic. Şi eu am întrebat-o care sunt avantajele fiecărei pungi. După ce mi-a explicat cum unii preferă hârtia din motive ecologice, în timp ce alţii preferă pungile din plastic deoarece sunt mai flexibile şi le este mai uşor de cărat cumpărăturile în ele; m-am gândit mult şi bine la alegerea mea. Apoi i-am spus că mie nu îmi pasă – o pungă e tot o

pungă. De fapt, chiar şi eu sunt o pungă veche. Ce mai contează o pungă veche pe lângă alta?

A râs şi mi-a spus: „Nu prea vin mulţi oameni ca dumneavoastră pe aici."

Sunt convinsă că nu. Dar nu asta contează. Ceea ce contează este că ceea ce am spus acelei femei a făcut ca vremea să treacă mai plăcut şi a adus o doză de amabilitate şi comunicare în vieţile fiecăreia dintre noi.

Reţine că râsul este un lubrifiant social. Este aşa de uşor să transformi ceva iritant în ceva amuzant. Data viitoare când eşti prins la o coadă, în loc să fierbi de nervi şi să îi iriţi pe cei din jurul tău, începe să vorbeşti cu ei. Spune ceva de genul: „Ei bine, e extraordinar să fiu aici, alături de voi. Ce ziceţi, să comandăm o pizza în timp ce aşteptăm? Am televizorul şi aparatul video aici în geanta mea. Putem să punem un film şi să ne aşteptăm rândul..."

Poate că oamenii vor reacţiona ciudat la început, dar crede-mă că în curând se vor alătura jocului... întotdeauna fac asta. Şi dacă nu eşti genul acela de om care se simte foarte confortabil purtându-se ca un bufon, spune-le doar bună ziua sau întreabă-i cine este persoana aceea. Va schimba starea de moment incredibil de mult. Este de fapt foarte simplu să faci acele lucruri mici care aduc amuzamentul de calitate în viaţa ta. Adesea nu e vorba decât de un gest, o salutare sau un comentariu amuzant. Este un scurt moment de comunicare, poate lipsit de importanţă – sau care ar putea să se dovedească salvator.

Râsul face ca viaţa să treacă mai uşor – ne permite să vedem absurditatea tuturor lucrurilor şi ne oferă un moment de relaxare, dar şi un contact cu realitatea. În concluzie, dacă eşti într-o stare de spirit pozitivă, o să ai o viaţă mai simplă, mai uşoară şi mai umană.

* * *

6

FĂ CEVA INEDIT!

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să fii creativ."

Atunci când îmi predau seminariile, adesea pun oamenii să se gândească la lucrurile care îi stresează, pentru ca apoi să le recreăm într-un alt fel. Îi pun să cânte, să danseze şi să îşi imite factorii de stres. Aceste exerciţii sunt adesea foarte diferite de orice altceva cu care sunt obişnuiţi. Şi tocmai acesta este scopul.

Atunci când facem ceva cu totul nou, ne ajută să căpătăm o altă perspectivă şi deseori ne deblocăm. Dar cei mai mulţi dintre noi mai degrabă ar face faţă unui pluton de execuţie decât să realizeze ceva nou şi neobişnuit. Atunci când avem de-a face cu posibilitatea de a gândi sau de a ne comporta diferit, tindem să ne întoarcem la a spune lucruri precum: „Am făcut asta ani la rând. Asta sunt eu." Dacă există o declaraţie care mă face să iau foc, este exact aceasta. Nu! *Nu* eşti aşa – eşti mult mai mult decât atât.

Nu ar trebui niciodată să fim mulţumiţi cu nişte versiuni mai frustrate şi mai inhibate decât suntem. De la începutul începuturilor, oamenii şi-au dorit să fie mai mult, să facă mai mult cu ei şi, în esenţă, să ajungă acolo unde nimeni altcineva nu a mai ajuns. Înăuntrul tuturor este o dorinţă profundă de a fi creativ. Suntem născuţi plini de curiozitate şi ne dorim să fim unici.

Priveşte un copil în timp ce zburdă prin casă, lovindu-se de măsuţa de cafea, scoţându-şi chiloţeii şi punându-i cu delicateţe pe cap, chicotind tot timpul şi uitându-se la creatorii săi bătrâni. Câţi dintre noi au fost corectaţi de părinţii noştri: „Nu mai lovi măsuţa de cafea! Nu îţi pune chiloţeii pe cap!"

Copilul vede totul cu „ochi noi" – un lucru pe care majoritatea dintre noi avem tendinţa să îl pierdem de-a lungul drumului către maturitate. Este mai sigur să „te potriveşti" cu ceilalţi, aşa că ne-am oprit din experimente şi am încetat să cutezăm să ne comportăm prosteşte. De aceea este ironic că mulţi dintre oamenii pe care îi admirăm pentru faptul că sunt curajoşi şi diferiţi nu sunt în realitate atât de unici. Doar au ales să îşi lărgească gândirea şi sufletele, nu să le îngusteze.

Acesta nu este un capitol despre cum să intri în contact cu artistul sau balerina ta interioară, ci mai degrabă despre cum să ieşi din cutia de carton în care trăieşte mintea ta, astfel încât să poţi ajunge în locuri glorioase, pline de culori, forme şi oameni unici şi gânduri geniale, strălucitoare. Mă simt impresionată doar scriind despre posibilităţile pe care le avem şi despre ce şi cine putem deveni...

Priveşte-te în oglindă

În fiecare zi ne trezim şi ne îndeplinim ritualurile, multe dintre ele fiind chiar satisfăcătoare. Îmi place mai degrabă să stau în scaunul meu comod, bându-mi ceaşca de cafea în timp ce mă uit pe fereastră la grădina mea. Chiar dacă am auzit că statul în cap este sănătos şi îmi irigă creierul, nu este ceva ce mi-ar plăcea să fac la prima oră a dimineţii. Asta cu siguranţă nu m-ar face să am o altă perspectivă asupra lucurilor... doar m-ar ameţi.

Ritualurile noastre pot fi benefice şi confortabile (cu siguranţă nu am nici o intenţie să renunţ la cafeaua de dimineaţă, din scaunul meu comod). Dar o rezistenţă încăpăţânată faţă de ritual poate fi distructivă – nu numai pentru noi, dar şi pentru societate, în ansamblu.

Atunci când suntem inflexibili, începem să ne simţim ca şi cum am trăi propria versiune a filmului *Ziua cârtiţei (Groundhog Day)* – acelaşi lucru care se întâmplă iar şi iar, în fiecare zi. Şi acest gen de inflexibilitate în cadrul ritualului şi al gândului, în cele mai extreme forme, ne conduce la un comportament închistat.

Este incredibil să aflăm că o parte din ultimele cercetări asupra creierului arată că dacă dezvoltăm noi modalităţi de a gândi şi de a fi, am putea preveni efectele demenţei. Dacă încetăm să mai petrecem atâta timp în lumea noastră exterioară şi ne-am concentra mai mult asupra lumii noastre interioare, nu ar exista limite pentru lucrurile pozitive care ni s-ar întâmpla. Oamenii vorbesc întotdeauna despre mersul la sala de fitness şi despre exerciţii, dar nu ar trebui să le oferim şi minţilor noastre un antrenament? Ce zici de o gimnastică a *minţii*?

În cartea sa, *Cum să îmbătrâneşti cu graţie (Aging with Grace),* doctorul David Snowden îşi împărtăşeşte studiile realizate pe un grup de călugăriţe pe care le urmăreşte de un anumit număr de ani. Multe dintre ele ajung să trăiască mai mult de 90 de ani şi destul de multe au ajuns la vârsta de 100 de ani. De asemenea, suferă de forme mai puţin grave de demenţă, boala Alzheimer şi alte boli neurologice decât ceilalţi oameni. Snowden a descoperit că aceste călugăriţe se ambiţionează să rezolve cuvinte încrucişate, integrame şi să ţină dezbateri, seminarii despre evenimentele curente

şi jurnale personale. Snowden, care a examinat peste 100 de creiere donate la moarte de Şcoala de Călugăriţe de la Notre Dame, susţine că axonii şi dendritele, care scad de obicei odată cu înaintarea în vârstă, se extind şi îşi creează noi legături dacă primesc suficientă stimulare intelectuală. Zicala „Ce nu foloseşti se strică" se aplică, într-adevăr, şi aici.

Ce opreşte învârtirea?

Există multe motive pentru care am căzut în capcana rutinei. Cel mai evident este că imaginaţia pierde teren în încurcătura creată de marketingul de masă. În fiecare zi suntem bombardaţi de imagini care reflectă ceea ce ar trebui să purtăm, să utilizăm, să facem sau să gândim. Cea mai recentă formă de nebunie de masă este yoga. De-a lungul anilor, am văzut tendinţe în domeniul fitnessului, care apăreau şi dispăreau, dar niciodată nu aş fi crezut că yoga ar putea deveni atât de la modă. Greşit! Cu câteva luni înainte, revista *Time* a avut pe copertă pe modelul Christy Turlington pozată într-o poziţie yoga – de atunci au apărut toate aceste articole despre yoga. Am putea fi recunoscuţi, la un moment dat, ca o „naţiune de yoga", de vreme ce acum există cursuri pentru cupluri, pensionari, pentru copii şi, în curând, sunt convinsă, vom vedea cursuri de yoga pentru câini şi papagali. Există saltele de yoga, perne, lumânări, reviste, cărţi, casete video...

Nu sunt împotriva faptului că oamenii au devenit mai apropiaţi de acest concept; ceea ce se găseşte *în spatele* acestui concept mă deranjează. Din punct de vedere cultural, pare că trebuie să facem ceea ce face toată lumea, în loc să ne analizăm propriile instincte creatoare. S-ar putea ca toate contorsionările realizate în timp ce intonăm un imn ar putea să ne facă anxioşi –

poate ne-ar fi mai bine dacă am înota, am face scrimă sau am învăţa să dansăm tango. Dar nu, noi ţinem cont de ceea ce este considerat „la modă" într-un anumit moment.

Cât de mult ne-am îndepărtat de vocea noastră interioară! Îţi poţi imagina încercarea de a pune un grup de copii de 2-3 ani să facă acelaşi lucru? Ar fi ca şi cum am încerca să domnim într-o herghelie de cai sălbatici. Vieţile uniforme, plictisitoare ne conduc departe de o existenţă plină de bucurii şi împliniri. Dacă vrem să ne lăsăm amprenta, trebuie să depăşim limitele şi să ne evidenţiem în mulţime.

Grămada de dosare

Poliţia organizaţională începe să pună stăpânire pe ţară. Librăriile vând sute de cărţi care încearcă să ne convingă să ne antrenăm pentru a scăpa de lucrurile de care nu avem nevoie şi ne arată cum să luăm lucrurile de care *avem* nevoie şi să le atârnăm, să le împăturim, să le sortăm în funcţie de culoare sau să le punem într-un tub, un container sau pe un raft. Desigur, nu uita că trebuie să aşezăm totul în funcţie de legile feng shui-ului – ceea ce înseamnă că mobila noastră trebuie să fie cu faţa în direcţia cea bună, altfel toate relaţiile şi tranzacţiile pot merge direct la gunoi...

Poate că eu sunt duşmanul nr. 1 al organizării. Nu am un planificator Palm Pilot şi acest lucru le scoate din minţi pe prietenele mele. Sunt mereu întrebată: „Cum îţi aminteşti de întâlniri şi de numerele de telefon?" Este simplu: procedez aşa cum proceda toată lumea de pe planetă înainte de apariţia şmecheriilor ăstora: memorez informaţia, iar creierul meu devine organizatorul meu intern. Mama a reuşit să se descurce în viaţă şi să aibă o carieră uimitoare pe Wall Street (lucrând pentru o firmă de avocatură foarte cunoscută), fără să aibă un planificator. Tatăl meu a

fost patronul unei brutării foarte mari din Brooklyn, având numeroşi angajaţi. Nici el nu a avut un planificator.

Ştiu că discipolii organizării care citesc aceste rânduri sunt pe cale să urle, deoarece de-abia aşteaptă să îmi spună ce îmi lipseşte şi cum aş putea să fac mult mai multe dacă aş avea la mine *Biblia acţiunii (Byble of Doing)*. Poate că aceasta este ideea principală. Odată ce cărăm după noi ceva care are planificat fiecare moment al zilei, fără nici o clipă de joc sau spontaneitate, devenim din nou sclavii conformităţii... iar aceasta încetineşte mintea.

Acum sunt convinsă că agendele de planificare sunt de ajutor într-un anumit fel, dar sunt şi distructive. Să te bazezi pe ele mergând până la excluderea exersării memoriei determină o deteriorare a abilităţii de a reţine. Creierele noastre se adaptează la nivelul de muncă şi o memorie bună este esenţială pentru creativitate. Ne ajută să facem conexiuni care pot da naştere la noi concepte şi modalităţi de a fi.

În zilele noastre, oamenii de ştiinţă par să creadă că adevăratul geniu este adesea deţinătorul unei minţi oarecum nestructurate, haotice. Marii inventatori şi artişti par să împărtăşească, de multe ori, o serie de interese şi pasiuni aleatorii. Nu sunt persoane organizate – par să accepte un lucru la fel de uşor aşa cum acceptă un altul, de parcă interesele lor sunt ca nişte bărci pe mare. Adesea îşi găsesc o cale către măreţie prin orice numai printr-o planificare în avans atent construită nu – de fapt, frecvent, pare a fi pură întâmplare. Sunt implicaţi în tot ce are viaţa de oferit şi se deplasează fericiţi şi în dezordine de la un lucru la altul, potolindu-şi setea de incitaţie, cunoaştere şi distracţie.

Poate că dependenţa noastră de structurare şi organizare dăunează abilităţii de a gândi creativ...

Hainele ca o declaraţie

Când a fost ultima dată când ai văzut pe cineva îmbrăcat flamboaiant? Tocmai am petrecut două săptămâni în Provincetown, statul Massachusetts, şi pot să spun cu sinceritate că am fost impresionată de combinaţiile incredibile de haine pe care le-am văzut zilnic. Bizareria a fost cuvântul de ordine pretutindeni. Am văzut nenumărate haine scandaloase, iar oamenii hoinăreau pe străzi părând încântaţi de ei înşişi. Nimeni nu încerca să demonstreze ceva – se simţeau bine cu creativitatea lor.

A fost o mare uşurare că am văzut persoane îmbrăcate oricum îşi doreau – şi nu aşa cum le transmiteau revistele. E bine să apelezi un pic mai mult la imaginaţie atunci când te îmbraci. Poartă pălărie din când în când; cumpără un boa; alege o culoare care îţi place dar care, conform FBI-ului din domeniul modei, nu se poartă anul acesta. Gândeşte-te că te poţi juca de-a costumarea. Sau cheamă câteva prietene pe la tine şi roagă-le să poarte ceva ce nu ar purta niciodată în public. Poate că întotdeauna ţi-ai dorit să arăţi ca o vedetă rock sau poate că eşti mai degrabă stilul Cenuşăresei...

Nu mai aştepta până la Halloween! Poţi să porţi o costumaţie în orice zi.

Lumea din jurul tău se învârte

Creativitatea se află pretutindeni şi tot ce trebuie să faci tu este să fii conştient de ea atunci când o întâlneşti.

În această lume deseori prea ocupată, poţi uşor să devii amorţit în faţa a ceea ce este unic şi diferit. Cu

toate acestea, universul se creează şi se recreează în permanenţă. Stelele mor şi apar altele noi, vântul este slab şi mângâietor sau este puternic şi aspru; norii se formează în mii şi mii de forme. Care a fost ultima dată când te-ai uitat la cer şi ai văzut un desen sau un animal din nori?

Mulţi oameni se trezesc în fiecare zi şi imediat dau drumul la televizor ca să vadă ce se întâmplă în lume. Eu sunt în favoarea informării dar dacă ai avea din când în când o dimineaţă liniştită, ar putea să-ţi deschidă calea spre pacea interioară. În cele din urmă, o minte liniştită devine mai creatoare. Înţeleg că mulţi dintre voi au copii, animale de companie şi multe alte forme de distracţie ce nu permit prea mult timp liniştit. Dar dacă închizi televizorul, haosul va fi diminuat. Ascultă muzică clasică în schimb sau pune-i pe copii să îţi spună nişte glume în timp ce iau micul dejun. Voi merge chiar mai departe, sugerându-ţi să le citeşti poezii. Ideea este că există multe soluţii creative ce pot fi adaptate la viaţa ta în diferite feluri.

Îl cunosc pe preşedintele unei agenţii importante de advertising din New York, care probabil câştigă milioane de dolari anual. Colegii lui, şi chiar unii dintre oamenii care lucrează pentru el în poziţii directoriale, sunt aşteptaţi de o maşină şi de un şofer şi plimbaţi prin oraş cu mult fast. Dar acest om călătoreşte cu bicicleta până la birou în fiecare zi. Nu are nimic de-a face cu finanţele, pentru că banii nu au nici o importanţă pentru el. Mersul pe bicicletă îl face să se simtă mai tânăr, mai energic şi în formă şi îl face să fie mai aproape de mijloacele de distracţie ale oraşului. În felul ăsta are impresia că este cu picioarele pe pământ şi în poziţie de control, în timp ce mersul cu maşina îl face să se simtă letargic şi inutil.

Desigur, din această cauză, prietenul meu este perceput ca o persoană nebună şi excentrică. Oamenii cu care interacţionează consideră că şi-au câştigat dreptul de a fi plimbaţi într-o maşină a companiei. Aceasta reprezintă un simbol al importanţei şi statutului lor. Sunt în top în domeniile lor şi vor ca toată lumea să ştie acest lucru. Şi, bineînţeles, costumele lor frumoase nu sunt stropite niciodată de un taxi care trece în viteză printr-o băltoacă, aşa cum se întâmplă în mod obişnuit celui de pe bicicletă. Ar fi mult mai uşor pentru acest director să se lase dus cu maşina la serviciu; este mai luxos, mai confortabil şi mai elegant, iar oamenii ar înceta să se mai gândească la el ca la un ciudat. Dar de ce nu alege totuşi această variantă?

Pentru că se preţuieşte. Ştie ce preferă şi nu prea îi pasă ce cred ceilalţi despre el. Se simte suficient de încrezător încât simbolistica maşinii şi a şoferului, adică a unui statut ridicat, nu îl atrage cu nimic. Alegând să facă lucrurile în stilul său şi, nemaifiind impresionat de „norme", se simte mai independent.

Eşti prea mult

Adesea criticăm şi suntem părtinitori când vine vorba de aspectul, personalitatea şi modul de a gândi al oamenilor. Am fost întotdeauna atacată pentru că sunt sensibilă: „Ar trebui să devii mai dură, Loretta. Eşti prea bună." Ei bine, totul e bine şi frumos, dar sensibilitatea mea faţă de ceilalţi a devenit unul dintre motivele pentru care am succes în carieră. Desigur, are şi părţile ei proaste. De multe ori, fiind excesiv de sensibilă, simt că sunt ca o antenă parabolică mişcătoare, recepţionând problemele tuturor şi transmiţându-le înapoi la mine. Dar fără sensibilitate, o mare parte din artă, muzică şi poezie nu ar mai exista.

Petrecem multe ore din viețile noastre indicând ceea ce credem că ar trebui modificat, astfel încât să se modeleze pe o anumită imagine existentă în mintea noastră. Ne mustrăm din cauza a ceea ce ar trebui să fim: ar trebui să fim mai puternici sau mai deștepți, sau mai agresivi, sensibili sau inovatori. Dar dacă încercăm să adoptăm – nu să ștergem – ceea ce vedem, auzim sau simțim, am putea învăța ceva nou sau am putea să ne conectăm la ceva care ar putea crește capacitatea noastră de a fi mai fericiți. De asemenea, ar putea zgudui creatorul nostru interior.

MOARTEA CREATIVITĂȚII VINE DE LA:

* Păstrarea modelelor care au funcționat
* Frică și stres
* A fi obsedat de control
* A fi critic
* A vedea întotdeauna ceea ce e acolo și nu ceea ce nu este acolo
* A fi prea logic, nu jucăuș
* Prea mulți de *nu*

Cum să ajungi să strigi „Evrika"

Episoadele creative sunt cele mai productive atunci când sunt precedate de meditație sau de o formă de efort fizic. Așa că rezervă-ți câteva minute, așază-te pe scaunul favorit și încearcă următorul lucru:

Inspiră de câteva ori încet și adânc și expiră ușor. Începe de la picioare – strânge-ți degetele și apoi relaxează-te; încordează pulpele și coapsele, apoi eliberează-le treptat. Strânge

pumnii și apoi relaxează-i; încordează brațele și apoi dă-le drumul. Încordează abdomenul, spatele și umerii și apoi relaxează-te treptat (da, poți să lași burta să îți iasă în față!) Încordează mușchii feței și apoi relaxează-te. Mai inspiră de câteva ori și apoi lasă ca tot corpul să îți alunece pe scaun.

Acum imaginează-ți că te afli pe un câmp frumos, plin cu flori superbe. Ești foarte fericit că te afli în mijlocul parfumului amețitor și în abundența de culori. Ai venit cu un coș imens ca să aduni și să alegi pe cele pe care le vrei și apoi să le duci acasă. Când te apleci să miroși una dintre flori, observi că în centrul ei este scris un cuvânt – CÂNTĂ.

Rătăcind pe câmp, vezi că în centrul fiecărei flori se află un cuvânt: SCRIE, PICTEAZĂ, DANSEAZĂ, INSPIRĂ, SARI, ÎNVÂRTE-TE, JOACĂ-TE. Ești uimit de toată frumusețea și de toate alegerile, dar culegi și culegi până ți se umple coșul. Tot spiritul tău este reînnoit și mintea îți este plină de toate ideile minunate care ți-au fost inspirate de flori. Acum privește-te cum te întorci încet în prezent, la scaunul tău confortabil. Cască și întinde-te precum o pisică, păstrând în amintire buchetul minunat de idei creative pe care l-ai adus înapoi.

Asigură-te că păstrezi câteva flori într-o vază, undeva, pentru a-ți reaminti că ești capabil de multe idei creative.

Dansează ca să găsești un nou ritm

După cum am menționat mai devreme, în seminariile mele îi pun pe oameni să interpreteze dansuri

pentru a ilustra factorii de stres din viaţa lor. Îţi poţi imagina câtă distracţie e când oamenii (mulţi dintre ei nu şi-au mişcat corpul în scopuri creative de mulţi ani), trebuie să împace conceptul de dans cu cel de stres? Gabrielle Roth, un terapeut prin dans foarte cunoscut, vorbeşte despre această tehnică în cartea sa, *Rugăciuni prin mişcare (Sweat your Prayers).* Spune că o mare parte din stres are un ritm de staccato – dacă ne rezervăm timp să îl dansăm, am putea să scăpăm de tensiune.

O femeie de la seminar a petrecut destul de mult timp discutând despre imposibilitatea ei de a nu se mai îngrijora. De fapt, ea a ridicat îngrijorarea la un nivel şi mai înalt, îngrijorându-se de îngrijorarea ei constantă. Până la ultima noastră întâlnire, după ce am trecut prin câteva idei şi tehnici diferite, simţea că *nimic* nu ar putea-o ajuta.

Apoi am împărţit grupul în zece echipe constituite din cinci persoane fiecare. Le-am spus că trebuiau să aleagă factorul de stres al unui alt membru din grup ca să creeze un dans în jurul lui. Aveam o muzică variată şi minunată, care conţinea foarte mult ritm şi tobe. Le-am spus participanţilor să poarte unul dintre costumele mele (am o grămadă) sau să îşi aranjeze îmbrăcămintea într-un mod cu totul nonconformist. Le-am lăsat 15 minute să planifice prezentarea, deoarece prea mult timp îi face pe oameni să se gândească prea mult.

Am auzit tot felul de scuze: „Am două picioare stângi", „Pare ciudat", „Nu pot face asta"... toate fiind ignorate. Toţi adorăm să găsim motive pentru care „nu putem" să facem ceva, nu-i aşa? Acei „nu pot" par să depăşească cu mult numărul de „pot".

Timpul a trecut şi a început spectacolul. Fiecare grup era uimitor. O contabilă, care simţea că la

serviciu se profită de ea, a fost îmbrăcată de echipa ei într-un palton negru. Au pus-o în mijlocul grupului şi au dansat în jurul ei văitându-se: „Biata de ea, biata de ea", precum un cor grec. Pur şi simplu nu ne-am putut abţine. Râsetele păreau să nu se mai oprească... dar şi mai important era că tehnica a ajutat-o în cele din urmă pe contabila încercuită să îşi recunoască martiriul.

Cel mai incredibil dans a fost cel făcut de prietena mea îngrijorată şi de grupul ei. Au început într-un colţ şi au arătat în mod deliberat şi treptat sentimentul de îngrijorare. Cu frunţile încruntate, mâinile pe tâmple, simulând disperarea, s-au încovoiat şi s-au uitat unii la alţii cu expresii speriate. Eram cu adevărat copleşită; a fost o adevărată experienţă puternică pentru toţi. În mişcare, au reuşit să demonstreze eficient durerea şi efectul distrugător al îngrijorării.

Dar chiar şi mai profund a fost felul în care acest exerciţiu de creaţie a schimbat percepţia femeii asupra a ceea ce o îngrijora şi a modului în care se îngrijora. Am văzut-o după vreo şase luni şi mi-a spus că literalmente şi-a schimbat felul de a gândi. Acum a văzut rolul ei în perpetuarea „dansului" îngrijorării şi efectele teribile pe care acesta le-a avut asupra vieţii ei. Recunoaşterea acestui lucru a ajutat-o să obţină controlul asupra comportamentului ei obsesiv.

Nici unul dintre aceşti oameni nu va ajunge să danseze pe scenă cu Alvin Ailey – dar nu asta e ideea. Nu trebuiau să creeze ceva care să dureze, nici măcar ceva oarecum la modă. Tot ce era nevoie să facă era să *creeze* – să utilizeze procesul ca pe o cale de reducere a stresului şi de a vedea o nouă modalitate de a analiza problema.

Prins între etaje

Rareori ne folosim inspiraţia creatoare ca să ne gândim la mai multe modalităţi de a ne uita la diferitele

lucruri şi situaţii zilnice. De exemplu, din când în când te-ai putea afla într-un lift şi să te gândeşti *Dacă rămân blocat aici? Ce ar trebui să fac?* Ei bine, iată şansa ta: data viitoare când vei invita la tine câţiva prieteni, în locul obişnuitelor jocuri cu cărţi, încearcă să faci o şedinţă de brainstorming.

Aşezaţi-vă într-un cerc şi desemnaţi pe cineva drept secretară. El sau ea va nota ideile, dar nu va participa. Stabiliţi un timp limită de 15 minute. Scopul brainstormingului nu este să fii important – ci să spui orice îţi vine bun, prost sau indiferent. Şi rapid.

Acum iată care este sarcina. Te afli într-un lift alături de alte cinci persoane când acesta se opreşte brusc. Te afli între etaje, luminile nu mai funcţionează şi aerul condiţionat nu mai merge. Încearcă să te gândeşti la cel puţin 100 de modalităţi prin care să te amuzi în timp ce eşti blocat. Vor exista multe lamentări din cauza numărului (care întotdeauna m-a fascinat, pentru că nu există un punct final pentru modalităţile creative prin care ne putem enerva). Permite-le tuturor să se exprime fără a fi criticat de nimeni altcineva. De fiecare dată când auzi o idee bună, fugi la tablă şi scrie-o.

Pe locuri, fiţi gata, start! Iată câteva modalităţi de a începe:

* îmbrăţişări de grup
* masaje individuale
* grup de meditaţie
* un nou grup coral numit „Suliţele din lift"
* graffiti pe întuneric (şi când revin luminile... surpriză!)
* cursuri de limbi străine
* sex
* şedinţe de terapie
* lectura poeziilor

* jocul *Supraviețuitorul* (şi la sfârşit este votată o persoană care să iasă din lift)

Continuă...

TAIE ŞI LIPEŞTE CA SĂ AJUNGI LA O SĂNĂTATE DE INVIDIAT

Colajul este o altă modalitate de a elibera forţa creatoare şi de a utiliza eforturile artistice pentru a te apropia mai mult de sentimentele tale. Pun oameni să stea cu grămezi de reviste şi coli mari cu postere să taie şi să lipească ilustraţii, fotografii sau chiar titluri care spun ceva despre viaţa lor – inclusiv speranţele, visurile şi dezamăgirile lor.

Uneori îi pun să facă două colaje diferite: unul care să ilustreze vieţile lor aşa cum sunt acum; altul care să ilustreze viaţa pe care şi-ar dori să o aibă. Puterea acestui exerciţiu este deseori surprinzătoare. O femeie cu care am lucrat a făcut un colaj cu viaţa ei în acest moment, colaj care era, de fapt, plin de fotografii frumoase de case şi grădini, natură şi artă. Apoi a făcut un colaj cu viaţa pe care şi-ar dori să o ducă şi, la prima vedere, nu era foarte diferit: multe plante interioare de case, unele peisaje de coastă. Chiar ea s-a uitat la amândouă şi nu a putut observa diferenţa. Am întrebat-o de ce a ales să pună nişte materiale tăiate pe un poster în detrimentul celuilalt şi, sincer, nu a putut să îmi spună de ce unele păreau a semăna mai mult cu viaţa pe care şi-ar dori-o, decât cu viaţa pe care o trăieşte acum.

Dar eu mi-am dat imediat seama. Colajul pentru viaţa din prezent era frumos, însă toate culorile erau şterse şi tăcute: tonuri de maro, verde, culorile

pământului. Colajul pentru viaţa pe care şi-ar dori-o avea ilustraţii cu acelaşi conţinut, dar cu o paletă coloristică diferită: tonuri de roşu îndrăzneţ, vibrant, purpuriu, galben şi portocaliu. Atunci când i-am spus acest lucru, a răsuflat uşurată. Nu putuse să vadă lipsa de culori vibrante din viaţa ei, pentru că îşi ascunsese muza interioară undeva, departe. Dar prin utilizarea creativităţii libere, exerciţiul i-a oferit această informaţie fără nici o problemă.

„Nu sunt sigur de nimic decât de sfinţenia sentimentelor inimii şi de adevărul imaginaţiei."
– John Keats

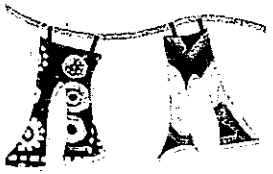
Îndrăzneşte să fii diferit

Mulţi dintre noi gândesc că imaginaţia vine doar de la indivizii care sunt predispuşi la a avea talent artistic, muzical şi inventiv (sau alte caracteristici care, după cum am fost învăţaţi, reprezintă eforturi creative). Dar sper că acest capitol a spulberat câteva mituri pe care le ştiai despre acest proces. Te încurajez să continui propria călătorie spre o viaţă mai creativă. Citeşte *Creativitatea: cursul şi psihologia descoperirii şi invenţiei (Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention)* de Mihaly Csikszentmihalyi. Acesta recomandă să fii surprins în fiecare zi, să începi să faci mai mult din lucrurile pe care le îndrăgeşti şi mai puţin din cele pe care le urăşti, şi vă găsiţi o cale de a exprima acele lucruri care impresionează.

Fiecare dintre noi are nevoie să îşi pună amprenta proprie asupra lucrurilor. Fă acest lucru cu îndrăzneală şi bucurie.

* * *

7



PREA MULT DIN CEVA BUN POATE FI PREA MULT

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să fii moderat."

Când eram mică, mama îmi răspundea la comportamentul meu răutăcios prin: „Eşti incredibilă." De atunci încoace am realizat că această descriere comportamentală poate fi un leac sau un blestem.

Trăim într-o epocă plină de abundenţă, şi cu toate acestea, minţile noastre sunt goale din punct de vedere spiritual. A fost o perioadă când ne comportam cu mai multă umilinţă şi respect, deoarece nu eram prinşi de gândul că suntem buricul pământului. Apoi a venit trenul autorespectului şi toată lumea s-a urcat în el. Ideea era că dacă nu avem o părere foarte bună despre noi înşine, nu vom avea succes şi nu vom fi realizaţi. Cu toate acestea, după ce am hrănit cu linguriţa o generaţie întreagă de copii cu elixirul autorespectului, acum vedem că, în loc de a deveni plini de bucurie şi succes, au devenit pur şi simplu plini de *ei înşişi*.

În ediţia din 8 octombrie 2002 a revistei *Time*, Andrew Sullivan a descris acest fenomen:

> Noi cercetări au descoperit că autorespectul poate fi la fel de mare la studenţii cu rezultate foarte proaste,

la şoferii beţi şi la foşti preşedinţi din Arkansas aşa cum este şi la cei câţiva laureaţi ai premiului Nobel, la călugări şi la pompierii newyorkezi. De fapt, conform cercetării realizate de Brad Bushman de la Universitatea de Stat Iowa şi de Roy Baumeister de la Universitatea Case Western Reserve, oamenii care au foarte mult autorespect se pot angaja în mult mai multe comportamente antisociale decât cei cu nivelul de autorespect scăzut. „Cred că am crezut foarte mult că un nivel ridicat de autorespect va cauza tot felul de consecinţe pozitive şi că dacă am ridica nivelul acestuia, oamenii s-ar descurca mult mai bine în viaţă", a declarat Baumeister ziarului *New York Times*. „În general însă datele nu au confirmat nimic." Rasiştii, tâlharii de pe stradă şi agresorii copiilor de la şcoală au obţinut scoruri mari pe tabelele de autorespect. Şi este şi de înţeles. Dacă tu crezi că eşti un dar de la Dumnezeu, vei fi foarte ofensat dacă ceilalţi nu te tratează în consecinţă.

A existat o perioadă când efortul nu era răsplătit cu nimic. Azi nu mai este însă aşa. Orice s-ar întâmpla, cineva crede că merită un premiu pentru acel lucru. Copiilor care pierd în mod repetat mingea li se oferă aceleaşi premii ca unui membru al echipei care are succes. Nu spun că ar trebui să fie făcuţi să se simtă prost atunci când nu au talentul de a fi cei mai buni, dar nici nu ar trebui să fie făcuţi să creadă că vor intra în Hall of Fame dacă nu ştiu nici măcar cum să ţină o bâtă.

Cred că *noi* suntem nebuni că permitem un astfel de comportament. Pur şi simplu lăsăm să existe un simţ al meritului care nu este justificat prin performanţă. Acesta prelungeşte comportamentul narcisist şi un simţ de îndreptăţire care ar trebui să *scadă* pe măsură ce copiii cresc, nu să *crească*.

Acesta este probabil motivul principal pentru care toţi am intrat într-un tip de existenţă care spune că „Mai mult este mai bine".

Floricele, cartofi prăjiţi şi o Cola

Ai fost la cinema în ultima vreme? Poţi, te rog, să îmi spui ce se întâmplă cu dimensiunea porţiilor de snacksuri? Dacă vrei floricele pe care să le ronţăi în timpul filmului, te alegi cu un cazan care ar putea hrăni o familie de şapte persoane. Seamănă cu unul pe care obişnuiam să-l car în grădină pentru a strânge în el frunzele.

Iar Cola ar putea fi o piscină pentru un copil mic. Un suc mare într-o sală de cinema este acum o cuvă de 680 de mililitri de băutură gazoasă. Şase sute optzeci de grame! Dacă m-ai întreba, singura persoană care ar trebui să bea 680 de mililitri de lichid este cineva pe cale să îşi facă o sonogramă!

Cultura excesului

Mărimea snacksurilor de la cinema este doar un mic simbol a ceva ce a devenit o epidemie. Credem că, cu cât este mai mult, cu atât este mai bine, şi acest lucru se aplică în tot ce facem, cumpărăm, mâncăm şi vedem. Ducem totul la extreme – şi cât de bine poate fi acest lucru pentru sănătatea noastră mentală şi fizică?

Nu este un secret faptul că americanii mănâncă prea mult şi, de asemenea, prea multe alimente proaste. De ce oare ar avea cineva nevoie de o porţie „extra-large" de cartofi prăjiţi? La ce bun? Îngurgităm porţii enorme de fast-food şi de mâncare cu grăsimi şi chiar şi aceia dintre noi care încearcă să mănânce moderat tind să consume prea multe proteine şi grăsimi

comparativ cu ce se întâmplă în alte culturi mai sănătoase din lume. Dar cei mai mulţi pur şi simplu nu se pot opri.

Am citit de curând că americanul de rând mănâncă snacksuri la fiecare 45 de minute. Am izbucnit în râs când am citit asta – adică cine este pe teren şi recoltează aceste informaţii? Şi cum a reuşit? A venit cineva la tine în timp ce ronţăiai cipsuri şi te-a întrebat degajat: „Deci cam cât timp a trecut de când ai mâncat ultima oară snacksuri?" Răspunsul adevărat ar trebui să fie: „De când am realizat că nu obţin suficient de multă afecţiune, ca de exemplu îmbrăţişări, atingeri drăgăstoase sau complimente." Nu din această cauză mâncăm în prostie, pentru că inimile şi sufletele noastre nu sunt mulţumite?

Nu încerc să fac pe cineva să se simtă vinovat, dar chiar trebuie să mâncăm la fiecare 45 de minute? Am devenit un popor de mâncăcioşi care aşteaptă încontinuu următoarea pauză de masă.

*

Înainte, munca era parte din vieţile noastre. Mergeam la lucru, veneam acasă şi aveam timp liber. S-au dus acele zile. Acum, dacă nu suntem la serviciu 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, suntem numiţi leneşi! Trebuie să fim disponibili prin celular şi e-mail în orice moment, 365 de zile pe an. De fapt, de ce nu mergem noi cu una dintre pungile acelea de perfuzii alături, şi să facem ca mesajele de e-mail să ne picure exact în vene?

Timp liber? Cine mai are aşa ceva? Nimeni din America, se pare. Numărul mediu de zile de concediu luate de italieni anual este de 47, germanii au 36, iar americanii cam 11. Şi chiar şi atunci când ne luăm

concediu, tindem să facem din el o altă slujbă. Fiecare minut este plin de activitate planificată iar acum o simplă şedere pe plaja din Caraibe este umflată pentru a se transforma într-o experienţă demnă de *National Geographic*. Asta înseamnă că trebuie să mergi cu elicopterul până la un vulcan activ, să fii lăsat să cobori lângă marginea craterului doar cu pâine şi apă şi să fii verificat o dată la cinci zile dacă nu cumva te-ai transformat în pâine prăjită.

Toţi am auzit acest comentariu amuzant, atribuit unui director de la un studio mare de la Hollywood: „Dacă nu vii să munceşti sâmbătă, nu te mai obosi să vii la muncă duminică." Atunci când ne oprim şi ne gândim la impactul anxietăţii şi al presiunii asupra celorlalte arii ale vieţii şi familiei unui angajat, ţi se mai pare amuzant?

Prea multă informaţie

Trebuie să ştim tot ce se întâmplă în această lume. *Totul*. Mereu. 24 de ore pe zi trebuie să avem acces imediat la orice strop de informaţie despre ceea ce se întâmplă şi trebuie să o putem găsi în 20 de secunde sau mai puţin. Nu putem da drumul la canalul Golf Channel pentru a afla ce se întâmplă în sport – nu, asta nu e suficient. Doamne fereşte ca pur şi simplu să ne aşezăm, să *ascultăm* prezentatorii şi să ne uităm la meci. Nu, trebuie să ne uităm şi la scroll-ul care se desfăşoară în partea de jos a ecranului, şi care ne spune tot ce se mai întâmplă în plus – tot ce nu este pomenit de prezentator.

„Minţile, precum corpurile, cad deseori într-o stare proastă, de boală, doar din exces de confort."
– Charles Dickens

Nu este suficient pentru noi să ne ducem să vedem un film şi să ne placă sau nu. Trebuie să îi ştim poziţionarea la încasări din weekendul trecut şi dacă a scăzut de săptămâna trecută. Trebuie să ştim câţi bani a costat producţia filmului, dacă directorul a depăşit bugetul (şi dacă da, atunci cu cât) şi cât de mult va lua studioului să îşi recupereze investiţia – luând în calcul distribuţia peste ocean. Trebuie să ştim toate bârfele din spatele ecranului despre staruri – unde şi ce mănâncă, dacă şi cum se păstrează în formă, unde îşi fac părul, ce haine de designer vestimentar cumpără, ce cărţi citesc, la ce biserică se duc, care sunt perspectivele lor politice, cu cine se culcă şi ce fac în dormitor.

Şi că veni vorba de dormitor... îţi aminteşti vremurile când sexul era ceva destul de simplu? Aveai anumite părţi anatomice – şi cam ştiai ce să faci cu ele. Dacă nu ştiai, învăţai destul de rapid. De fapt, nu era frumos să îţi dai seama cum funcţionează alături de persoana iubită?

Acum, aproape fiecare nenorocită de revistă de la standul de ziare este plină de articole despre tehnicile sexuale! Nu numai asta, mai sunt şi grămezi de cărţi pe piaţă care îţi spun cum să faci sex incredibil de bine, sex năucitor, sex care sfidează moartea şi sex cu puterea rachetei. Avem manuale de instrucţiuni despre cum să ai orgasme multiple, orgasme care ţin o oră şi orgasme care vor dura până la următoarea ta aniversare şi care vor stinge lumânărelele de pe tort. De fapt, am văzut vibratoare care seamănă cu motocicletele Harley, dar cu scaune laterale.

„Fă totul cât se poate de simplu, dar nu mai simplu de atât."
– Albert Einstein

Ieşitul la restaurant era o experienţă destul de simplă. Dar azi, multe restaurante fac din asta ceva de dimensiunile unui eveniment teatral. Chelnerul îşi face marea intrare în scenă de pe partea dreaptă, anunţând: „Bună seara. Numele meu este Raspûtin şi voi fi cel care vă serveşte în seara aceasta."

Nu pot să fac altceva decât să îi răspund: „Numele meu este Loretta şi voi fi cea servită de tine." Răspunsul meu dă naştere la o privire rece, deoarece am încercat să introduc un pic de frivolitate în ceea ce este clar o dramă epică foarte serioasă.

Apoi, Rasputin îşi începe dialogul: „În plus faţă de ce este pe meniu, avem câteva preparate speciale despre care aş vrea să vă povestesc. Astăzi avem salată verde spălată manual de pe malurile fluviului Yangtze, strânsă de 100 de moşnegi din Oraşul Interzis şi adusă aici cu avionul privat al lui Bill Gates. Este completată cu bucăţi de iac sălbatic, care a fost hrănit cu mâna de un cult de călugări care adorau iacul şi care credeau că el era responsabil pentru Big Bang. În plus, pe platou aveţi orez special, fiecare bob fiind lustruit de o trupă de nomazi din deşert. Desertul este o movilă de smochine găsite în mormântul regelui Tut şi fiecare smochină conţine un secret special al universului, doar pentru dumneavoastră. Aveţi întrebări despre preparatele speciale?"

Mor în sufletul meu de dorinţa de a striga în acel moment: „Da, da! Unde este fasolea cu cârnaţi?"

Ne-am pierdut minţile de-a dreptul? Cum putem să trăim o viaţă plină de bucurii şi celebrări când tot ce este în jurul nostru şi-a pierdut echilibrul? Cum putem găsi pacea şi fericirea în vieţile noastre când suntem asaltaţi de suprasolicitare din cauza numărului mare de date şi de excese în fiecare secundă?

Foarte mulţi oameni pe care îi văd la seminariile mele au pierdut din vedere lucrurile la care ţin pentru

că au devenit oarecum anonimi. Se simt pierduţi în toată dezordinea din vieţile lor. Îşi petrec zilele alergând de colo-colo, lăsând şi ridicând copiii de la activităţile lor extinse. Mesele sunt mâncate rapid, iar timpul destinat familiei este petrecut adesea separat, de vreme ce fiecare membru face ce vrea.

Facem cumpărături până la epuizare, adunând mai multe lucruri de care să ne înconjurăm, până când ne consumă, în loc să se întâmple exact pe invers. Prietena mea Mya mi-a spus că ar trebui să supravieţuim lucrurilor noastre şi nu invers. Câţi dintre noi au stat pur şi simplu cu un stilou în mână şi au făcut o *listă* cu toate lucrurile pe care le avem? Majoritatea dintre noi aşteptăm până ne facem testamentele, dar cred că dacă te gândeşti la acest lucru din când în când, ţi-ar putea oferi nişte perspective despre cât de cheltuitor eşti. De exemplu, de curând m-am uitat în dulapul meu pentru a lua o pereche de pantaloni negri şi un top tot negru... şi am realizat că am suficient de multe costume negre, cât să mă transform în următorul Johnny Cash!

Toţi ne dorim să avem ce-i mai bun în viaţă

Fiecare dintre noi aspiră la o viaţă bună. Nimeni nu se trezeşte şi spune „Te rog, Doamne, îmi doresc să trăiesc într-o cocioabă, fără electricitate şi apă curentă." Tot ce ne dorim este să avem o casă frumoasă, într-un cartier decent, o maşină bună şi cea mai bună educaţie pentru copiii noştri. Chiar nu cred că *vrem* să fim nişte consumatori indiferenţi, totuşi devine din ce în ce mai dificil să rezistăm tentaţiei create de toate lucrurile din jurul nostru. Reclamele sunt peste tot – cine s-ar fi gândit că înainte de a vedea un film trebuie să suporţi cel puţin cinci reclame? Şi, în timp ce încerci inocent să urmăreşti un meci de tenis, panouri aşezate

strategic te distrag cu reclame la pantofi, la emisiuni de televiziune sau la diverse site-uri.

Copiilor li se spune în mod repetat să ia ce e mai nou şi mai bun, iar acest lucru devine o testare necruţătoare a voinţei părinţilor. E dificil să spui *nu* când toţi ceilalţi copii au ceva. Dar aici intervine moderaţia. Dacă nu îi refuzi acum, când o vei face? Dacă cedezi doar pentru că alţi copii au ştiut cum să îşi tortureze părinţii ca ei să accepte, nu este un răspuns suficient. Poate că e timpul să îţi aduni familia şi să petreci câteva ore discutând despre valori, iar moderaţia trebuie să fie una dintre ele. Corporaţiile petrec ore întregi scriind declaraţii despre misiunea lor; noi, indivizii, dar şi familia, avem de asemenea nevoie de ele.

DĂ VOLUMUL MAI ÎNCET

Viaţa în zilele noastre este mult prea *zgomotoasă*. Chiar avem nevoie să auzim sunetul emis de un avion 747 care decolează chiar pe deasupra capetelor noastre, sunet recreat în detaliu de fiecare dată când mergem la film?

Restaurantele sunt extraordinar de zgomotoase: patronii urlă, muzica este lăsată la maxim iar tu trebuie să ţipi la chelner ca să îi spui ce vrei să mănânci. „O să iau supa de mazăre, vă rog." „Ce? Cine s-a supărat?"

Ce cred oare tinerii care merg în maşinile lor cu geamurile lăsate şi cu volumul ridicat atât de mult, încât strada vibrează? Răspunsul este că... nu gândesc. Şi-au pierdut minţile şi în curând va urma şi auzul lor. Este un preţ cam scump pentru a asculta sunete date la maxim.

Studiile au demonstrat că sunetele puternice creează tensiune la nivelul creierului; acestea

menţin creierul în permanenţă tensionat şi distras şi îngreunează procesele de gândire şi concentrare. Creierul este mai concentrat şi mai creativ în mediile liniştite – deoarece nu reacţionează constant la stimulii exteriori.

Aşa că fă o plimbare sau stai undeva pentru a avea parte de linişte şi ca să citeşti. Rezervă-ţi puţin timp pentru a permite minţii tale să simtă starea naturală de pace neîntreruptă.

Este important să învăţăm moderaţia – dar acesta este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le poţi învăţa, nu-i aşa? Este un act fragil de menţinere a echilibrului şi cum pot fi învăţaţi acrobaţii să stea pe un fir suspendat la înălţime? Nu pot – trebuie să meargă acolo şi să simtă ei înşişi starea de echilibru.

Mie îmi plac extremele vieţii, în special cele care îmi permit să trec dincolo de zonele mele de confort. De fiecare dată când trebuie să predau ceva nou, sunt nervoasă, dar şi nerăbdătoare, datorită posibilităţii de a deveni „incredibilă", aşa cum mă alinta mama. Cu toate acestea, realizez că trebuie să fiu foarte atentă la acele lucruri pe care le fac în exces – din toate punctele de vedere. Nu înseamnă moderaţie să mănânci şase mese imense într-o zi, dar nici să te gândeşti că singura modalitate de a trăi sănătos, în pace şi armonie este de nu mânca nimic altceva decât germeni de fasole crescuţi la o fermă organică din Canada.

Trebuie să avem încredere în intuiţia noastră. Toţi avem o voce interioară înţeleaptă care ne spune adevărul. Atunci când ne răsfăţăm în exces cu mâncare, alcool, sex sau chiar dacă ne uităm prea mult la programe de televiziune violente, corpul, mintea ori spiritul nostru încep să ne dea semnale. Începem să

simţim ceva incomod, o separare de prieteni, de cei dragi şi de noi înşine.

Gândeşte-te pentru ce lupţi şi dacă este ceva în concordanţă cu sistemul tău de valori. Atunci când nu te respecţi pentru ceea ce eşti şi pentru ce reprezinţi, vei începe să trăieşti viaţa unui ipocrit. Este sexul un act intim şi distractiv pentru tine şi partenerul tău, sau încerci să copiezi ce îţi spune *Cosmopolitan* că ar fi cel mai fierbinte lucru? Lucrezi din greu pentru că vrei să îţi oferi o viaţă frumoasă, sau încerci să îţi depăşeşti vecinii?

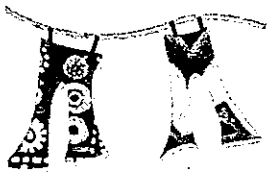
Nu te răsfăţa, dar nici nu îţi nega dorinţele. Nu este sănătos să mănânci munţi de lasagna în fiecare zi, dar este la fel de nesănătos să doreşti acel lucru şi să nu îţi îngădui niciodată să guşti o porţie. Una dintre replicile mele favorite este aceasta: *„Mănâncă nişte lasagna şi taci din gură!"* Ce fel de viaţă ai putea avea dacă îţi refuzi întotdeauna lucrurile care îţi plac? Nu ceda în faţa obsesiei, în nici o direcţie.

Găsirea echilibrului poate fi o călătorie care să dureze toată viaţă – dar este una care trebuie făcută. De fiecare dată când te întrebi dacă eşti echilibrat, acest lucru îţi oferă posibilitatea să faci o pauză şi să meditezi. Îţi permite să fii conştient în legătură cu deciziile pe care le faci, în loc să urmezi orbeşte cireada, atunci când se aruncă de pe stâncă.

La sfârşit, vei putea să celebrezi viaţa mult mai des, deoarece vei putea să îi spui copilului de doi ani din tine: „Nu, nu poţi avea asta. Deja ai prea multe."

* * *

8



Fă-ţi apariţia

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să fii responsabil.“

Cu aproape 15 ani în urmă, fiul meu cel mare, John, a început o afacere în domeniul arhitecturii peisagiste. Vorbeam despre noua societate şi el încerca să creeze un slogan atrăgător pe care să-l pună pe o laterală a camionului. S-a tot gândit şi răzgândit în legătură cu vreo câteva jocuri de cuvinte legate de grădini şi domeniul acesta.

Apoi am sugerat: „Ce zici de «Eu apar!»“? A început ca un fel de glumă – pentru că mie mi se părea incredibil de frustrant ca, atunci când aveam o întâlnire cu vreo companie de servicii care mă tot punea să aştept, uneori ore în şir, într-un final să nu mai apară deloc. Ce se întâmplă dacă spui pur şi simplu „Eu apar!“? Este ca şi cum ai spune: „Poţi să te bazezi pe mine! Sunt un om de încredere!“

Aşa că acest slogan s-a dus exact pe partea dreaptă a camionetei fiului meu, scris cu litere aldine, mari. Acum firma lui are destul de mult succes.

Nu îţi doreşti ca toată lumea din viaţa ta să vină cu un slogan atârnat de gât care să spună exact acelaşi lucru?

„Optzeci la sută din succes (în viaţă) este să apari.“
– Woody Allen

În căutarea unei vieți pline de bucurii și împliniri, faptul că suntem considerați responsabili și de încredere de oamenii din jurul nostru este ceva extrem de important. Nu suntem singuri – cu toate că tindem din ce în ce mai mult să ne purtăm ca și cum nu am fi doar căpitanul corabiei, dar și proprietarul și singurul pasager. Adesea, nu mai apărem – de fapt ne obosim să găsim modalități prin care să ilustrăm că suntem prea ocupați pentru a mai apărea.

Societatea noastră este din ce în ce mai plină de promisiuni încălcate, nu-i așa? Vreau să spun, cine mai are timp să-și mai țină promisiunile? Suntem atât de distrași și de stresați de faptul că niciodată nu știm de la zi la zi care va fi programul nostru și cât de plin ne va fi inboxul, că alergăm dintr-o parte într-alta purtându-ne ca și cum am fi doar victime ale propriilor noastre itinerarii. Hei, nu este vina noastră dacă nu putem să ducem copiii la film sâmbăta – vor trebui să înțeleagă.

Le spunem partenerilor sau partenerelor că ne vom întoarce la timp pentru cină, dar în ultimul moment, intervine acel telefon important și nu mai putem pleca. Sau spunem unui client că, orice ar fi, va avea acel raport pe birou până luni... chiar dacă știm că nu putem să îl facem decât până miercuri.

Chiar și cele mai mari promisiuni din societatea noastră pot fi încălcate. Mariajele care promit „Până când moartea ne va despărți" se destramă în doi ani. Familiile se despart și copiii de trei ani cărora li s-a spus că „niciodată nu te voi părăsi" se trezesc dintr-odată trăind la 321 de kilometri depărtare de mame sau tați. Publicitatea ne face promisiuni la fiecare minut, în fiecare zi și știm cât de sigure sunt aceste promisiuni. Politicienii în care am obișnuit să credem că și-ar pune

viețile în pericol ca să ne protejeze, își schimbă opțiunile și își abandonează promisiunile doar la un semn.

Societatea noastră pare să nu mai respecte *securitatea*. Chiar și cuvântul în sine pare caraghios, nu? Dar ce anume este mai important pentru o relație fericită și veselă decât securitatea? Cred că cel mai important aspect al oricărei legături reale, apropiate, umane este să cunoști pe cineva care „va fi acolo", pentru tine. La ce bun să ai o relație cu oameni care sunt minunați, șarmanți, frumoși și senzaționali dacă nu vor fi lângă tine atunci când ai nevoie de ei?

„Să fii acolo" – doar să apari – pare atât de simplu. Dar gândește-te la toate împrejurările în care ceea ce pare ușor poate să fie de fapt dificil:

* De câte ori anulezi întâlnirile cu persoana iubită?
* De câte ori spui că vei termina o sarcină și apoi îți mai ia o zi sau două?
* De câte ori apari cu peste cinci minute întârziere la o întâlnire?
* De câte ori faci promisiuni pe care nu le poți ține?

Cei mai mulți dintre noi se sustrag unor jurăminte și pacte precum acestea în fiecare zi. Nu este vorba că încercăm să nu fim de încredere – și probabil că ajungem la evenimentele „importante". Dar trebuie să fim conștienți de faptul că de fiecare dată când ne întoarcem în lumea noastră, săpăm la fundația unei relații bune.

O legătură umană profundă, fericită se ridică pe încredere și securitate. Atunci când dezamăgești oamenii, chiar și în ceea ce pare a fi un lucru neînsemnat, faci găuri în sigiliul prieteniei.

Mă gândesc din nou la povestea pe care mi-a spus-o Michael, șoferul de taxi – despre cum, atunci când avea

șase ani, tatăl lui i-a promis că va reveni să îl ia la un meci al echipei Patriots dar nu a făcut-o. Acea promisiune încălcată i-a marcat lui Michael întreaga viață.

Trebuie să fim foarte atenți să ne păstrăm promisiunile.

RSVP!

(Répondez s'il vous plaît!)

Sunt întotdeauna uimită de cât de mulți oameni nu au nici măcar politețea să răspundă atunci când sunt *invitați* să apară undeva! Cât de des, în special în afaceri, returnăm telefoane sau RSVP la invitații? Gândește-te la semnalul pe care îl transmite: „Nu numai că nu voi face ceea ce mi-ai zis tu să fac, nici nu cred că meriți să-mi irosesc timpul ca să îți trimit un răspuns. Nu îmi pasă dacă aștepți la nesfârșit, întrebându-te dacă voi apărea."

Este o dovadă evidentă de narcisism, nu-i așa? Este nepoliticoasă, distantă și jignitoare la adresa celorlalți oameni. Dar, de asemenea, este un lucru des întâlnit în zilele noastre.

Curtoaziile de fiecare zi au apărut ca o modalitate a oamenilor de a-și arăta unul altuia că au preluat responsabilitatea pentru rolul lor din comunitate, că au acceptat regulile după care trăiește cultura noastră.

Tocmai am auzit despre o carte care e plină de bilețele de mulțumire, pentru ca oamenii să le copieze și să le trimită de la unul la altul. În caz că este prea greu pentru tine să te gândești să îți folosești propriile cuvinte pentru a mulțumi cuiva pentru un cadou sau pentru un gest politicos, poți pur și simplu să plagiezi unul din carte. Și câtă economie de timp!

Nu este ridicol? Cât îți ia să scrii „mulțumesc" cu propriile cuvinte? Dar, mai important, care este scopul gesturilor personale, dacă e vorba de un bilet impersonal? Persoana de la celălalt capăt nu poate să simtă că gestul a fost făcut din inimă și sincer – cum ar putea un sentiment preambalat să mai stârnească emoție? Și ce fel de mesaj psihologic trimite celuilalt?

Pune-i să te aștepte

Există ceva îngrozitor de arogant în întârzieri, nu-i așa? Iată ce semnal transmit celeilalte persoane: „Timpul tău nu este atât de important pentru mine." Și: „Am puterea să te țin să aștepți, așa că o voi folosi".

Toată lumea trebuie să sufere din cauza ofensei de a fi ținut să aștepți din când în când. Dar oare ne gândim vreodată la ce este o ofensă și cum lăsând în mod repetat pe cineva să aștepte, poți distruge o relație puternică?

De ce este atât de dificil pentru noi să le arătăm oamenilor că ținem la ei prin faptul că ajungem la timp atunci când spunem așa? Trișăm când e vorba de timp, lăsându-ne numai atât cât este necesar pentru a merge dintr-un loc într-altul și, în consecință, suntem blocați și trebuie să ne încălcăm promisiunea în condițiile în care există o întârziere de cinci minute din cauza traficului.

Sfatul meu este să îi respecți pe ceilalți prin planificarea unei ore care să îți permită să ajungi cu siguranță la întâlnire.

FLEXIBILIZEAZĂ-ŢI TIMPUL!

De ce nu ne facem niciodată timp în organizator pentru „timp liber", „timp pentru familie" sau „timp de urgenţă pentru relaţie"? Ne simţim confortabil programându-ne fiecare moment din vieţile noastre – ca apoi să rămânem blocaţi. Cred că fiecare zi ar trebui să aibă o perioadă de rezervă în program, astfel încât să poţi avea grijă de oamenii de care e nevoie şi să te asiguri că ai flexibilitatea necesară ca să îţi ţii promisiunile.

Prefă-te ca să reuşeşti!

Din nou, ştiinţa a descoperit ceva ce bunul simţ ne-a spus că există încă de mulţi ani. Atunci când ne comportăm ca şi cum ceva ar fi adevărat, din punct de vedere emoţional, acel lucru începe să devină adevărat. Cercetările recente au determinat că dacă porţi pe faţă un zâmbet forţat suficient de mult, în cele din urmă vei ajunge să chiui de fericire. Dacă te forţezi să mergi cu pasul mare, mişcându-ţi braţele şi ţinându-ţi capul cu mândrie, cu un zâmbet larg pe chip, te vei simţi mai puternic şi mai implicat în viaţă decât dacă îţi tragi picioarele după tine, îţi balansezi braţele ca o gorilă şi îţi bagi capul în pământ.

Cu alte cuvinte, *crearea* acţiunii *provoacă* emoţia.

Nu este logic? Toţi ştim că atunci când nu ne simţim prea bine, dacă anulăm planurile şi stăm acasă, în murdărie, ne simţim mai rău. Dacă depăşim disconfortul, ne îmbrăcăm şi mergem la cină sau la petrecere oricum, poate că ne simţim un pic stingheri la început, dar nu după mult timp, ne implicăm în conversaţie, ne distrăm... şi am uitat complet de cât de rău ne

simţeam. Începem prin mimarea emoţiei şi, nu după mult timp, emoţia devine reală.

„Secretul succesului este sinceritatea. Odată ce o poţi simula, ai reuşit."
– Jean Giraudoux

Nu îţi pot spune de câte ori, înaintea unei reprezentaţii, stau şi mă gândesc: *O, Doamne, nu azi!* Hei, sunt o fiinţă umană – nu mă simt întotdeauna în elementul meu, voioasă şi sprintenă ca Mary Poppins. Uneori, pur şi simplu nu mă simt în stare să fiu amuzantă, dar de vreme ce sunt plătită să fac acest lucru, şi nu aş rezista prea mult în cariera mea dacă aş merge pe scenă şi aş începe să răbufnesc la oameni ca un crocodil, mă prefac. Fac tot ce trebuie să ca să mă simt bine şi mă forţez să încep. Şi dacă nu am febră, mă distrez şi mă simt în apele mele în câteva minute.

CEA MAI RAPIDĂ CALE ESTE SIMULAREA

Atunci când am o stare foarte proastă şi simt că nu pot să ies pe scenă să fac emisiunea, muzica este cea care mă salvează. Pun CD-ul cu Robert Palmer care cântă „Simply Irresistible" – şi îmi imaginez scena din muzicalul *Contact* în care s-a folosit melodia. Este un număr foarte sexy şi provocator, în care o tânără îmbrăcată într-o rochie galbenă dansează cu fiecare bărbat din local şi toţi încearcă să o impresioneze. Combinaţia dintre vizual şi muzică mă face să mă simt excelent şi mă ajută să îmi pun sângele în mişcare şi creierul pe roate înainte de emisiune.

Ce anume te incită şi te scoate dintr-o pasă proastă? Muzica, arta, poezia, sexul, comedia, sportul, animalele de companie, copiii? Gândeşte-te...

Comportă-te ca şi cum

De fiecare dată când începi ceva nou, pretinzi că ştii ce ai de făcut, nu? Dar atunci când asistenta medicală îţi pune prima oară copilul în braţe la spital, devii dintr-odată inspirat de toate cunoştinţele legate de creşterea copiilor? În mod asemănător, atunci când mergi la un nou job, eşti imediat promovat la gradul de supervizor? Desigur că nu – multă vreme, te vei preface că ştii ce faci. Faci ce poţi mai bine şi treptat începi să te simţi confortabil cu noul rol din viaţă. Trecând prin acţiuni, se schimbă şi psihologia ta şi te vei simţi din ce în ce mai în largul tău. După cum am spus, trebuie să te prefaci până reuşeşti. Trebuie doar să apari, să faci tot ce e mai bine, să îţi asumi responsabilitatea şi restul va urma de la sine...

Aceleaşi tehnici pot fi utilizate pentru a te ajuta să îţi îmbunătăţeşti starea, să aduci mai multă fericire în existenţa ta şi ca să te ajute să trăieşti viaţa din plin în fiecare zi!

De exemplu, dacă nu te simţi fericit, prefă-te şi vezi ce rezolvi cu asta. Lipeşte-ţi un zâmbet pe faţă, mergi cu capul sus şi forţează-te să utilizezi limbajul trupului pentru a simula entuziasmul şi fericirea. Dacă trebuie, sari, învârte-te, dansează până la Gap... fă orice e necesar astfel încât corpul tău să iasă din plictiseală şi să intre într-un loc care pare distractiv. Vei găsi că nu după mult timp vei începe să te simţi ca şi cum te-ai distra!

Să spunem că eşti invitat la o petrecere şi chiar nu te simţi bine. Nu vrei nimic altceva decât să te retragi

în pat şi să stai în faţa televizorului cu o felie de pizza. Ultimul lucru din lume pe care ai vrea să îl faci ar fi să fii afară şi să vorbeşti cu oamenii. Poate că ceea ce faci de obicei este să nu apari – sau să apari, dar cu o atitudine care îi face pe toţi să ştie că ai fi preferat să rămâi acasă. Nu vorbeşti cu nimeni, stai undeva cu o băutură în faţă şi priveşti pe fereastră sau găseşti o altă modalitate de a nu fi băgat în seamă.

Dar numai de data aceasta, de ce să nu te concentrezi şi să acţionezi ca şi cum ai fi unul dintre oamenii cărora le plac petrecerile? Gândeşte-te că este o piesă de pe Broadway şi tu eşti starul: „În seara aceasta! Pe această scenă, pentru prima dată, jucând rolul cuiva care se bucură de petreceri... "

Ce ar face cineva care se bucură să se ducă la petreceri? Cum ar sta? Cum ar fi limbajul trupului său? Ce ar ţine în mână? Cum ar arăta faţa sa – ar zâmbi? S-ar uita în ochii oamenilor sau nu? Ar vorbi primul? Ce ar spune?

Dacă te pregăteşti pentru această noapte la fel ca un actor care se pregăteşte pentru un rol, cu mult timp înainte, vei începe să te simţi mult mai confortabil în acest rol. Pentru unii, acest lucru se poate întâmpla imediat; pentru alţii, poate fi nevoie de mai multe încercări repetate. Dar repetarea continuă a rolului te va face să te simţi mult mai în largul tău şi te va ajuta să te convingi pe tine însuţi că îl poţi interpreta cu măiestrie. Probabil că te vei şi distra între timp!

UITĂ-TE ÎN OCHII MEI!

Cercetătorii au arătat că atunci când privim în ochii unei persoane, vom avea tendinţa să plăcem acea persoană – *indiferent dacă avem sau nu şi un alt motiv*. Aşa că de ce să nu privim în ochii celorlalţi tot timpul?

Poţi folosi această tehnică pentru a te simţi mai bine în orice alt aspect al vieţii tale. Dacă eşti timid, implică-te în diverse evenimente ca şi cum ai fi curajos. Dacă eşti mai înverşunat, prefă-te că eşti înţelegător. Dacă eşti trist, prefă-te că eşti bucuros; dacă eşti mânios, prefă-te că eşti calm. Pare simplu – şi de fapt şi este. Este cel mai uşor lucru pe care ţi-l poţi imagina. Ca toate celelalte lucruri din viaţă, va fi nevoie de ceva timp şi efort ca să-l stăpâneşti. Dar cu cât repeţi mai mult, cu atât vei crea mai repede un model în mintea ta, care îţi va spune că poţi realiza tot ceea ce ţi-ai propus.

Care este valoarea?

Când nu ne putem face simţită prezenţa, transmitem un semnal că avem nevoie de ajutor; ne scufundăm şi nu putem stabili legături interumane. Poate fi un strigăt de ajutor... dar nu este unul prea eficient, nu-i aşa? Deoarece nu ne facem simţită prezenţa, ne îndepărtăm de restul oamenilor şi îi împiedicăm să construiască nişte poduri. Nu ne pot ajuta dacă nu ştiu unde suntem. Indiferent ce scuză avem pentru faptul că nu ne-am făcut simţită prezenţa, urmarea este că ne izolăm iar ceilalţi se simt îndepărtaţi.

Să ne facem simţită prezenţa – indiferent că o facem pentru noi sau pentru ceilalţi – înseamnă să ne asumăm responsabilitatea că suntem locuitori ai planetei. Înseamnă să ne asumăm acţiunile şi să avem puterea să le permitem şi altora să depindă de noi. Înseamnă să fim mai puţin narcisişti şi mult mai darnici.

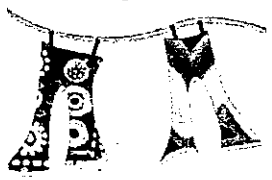
Dacă trăim după valorile pe care le aşteptăm de la noi înşine – sau pe care prietenii şi membrii familiei le aşteaptă de la noi – vom ajunge la un nivel superior al existenţei. Nu ne vom simţi niciodată în defensivă şi nici vinovaţi că i-am lăsat baltă pe alţii. Chiar dacă

ne implicăm într-o situaţie şi nu realizăm tot ceea ce speram să realizăm, faptul că ne-am făcut simţită prezenţa şi am încercat ne face să ne simţim mai bine. Simţim că putem merge cu capul sus şi ne meritam locul în cadrul comunităţii.

Este dovedit faptul că oamenii care apelează la grupuri de sprijin – începând cu Alcoolicii Anonimi şi până la Supravegherea Greutăţii – au şanse mult mai mari de succes dacă participă la întâlniri în mod regulat, indiferent de cât de riguros respectă regulile programului. Simplul fapt că ne facem simţită prezenţa măreşte puterea psihologică a oricărui program.

Există probleme sau persoane în viaţa ta pe care ai încercat să le eviţi? Ai pasat responsabilitatea sau răspunderea pe umerii altcuiva? Nu aşeza ştacheta prea sus: nu trebuie să restabileşti relaţiile deteriorate din prima sau să termini un proiect pe care l-ai amânat şase luni. Pur şi simplu fă-ţi simţită prezenţa. Vezi ce se întâmplă. Asumă-ţi responsabilitatea – dar nu prelua controlul. Lucrurile pot ajunge, încet-încet, să intre pe făgaşul lor.

9



Dar ce înseamnă toate acestea?

„Ca să ai o viață extraordinară, trebuie să existe o semnificație."

În vara anului 2001, am petrecut o săptămână în Institutul Chautauqua, lângă Buffalo, şi am ţinut un discurs în faţa a peste 6.000 de persoane. Mai vorbisem aici şi înainte, şi am descoperit că sunt foarte încântată – şi chiar inspirată – de conceptul unui loc în care participanţii vin şi învaţă toată vara, trăiesc în mijlocul unei comunităţi şi găsesc un înţeles al propriilor vieţi. Petrecându-mi atât de mult timp cu alţi oameni care au venit aici cu o misiune şi cu un scop, acela de a învăţa, mi-a amintit cât de important este pentru fiecare dintre noi să ne imaginăm ce trebuie să facem în final. Până la urmă, a fost unul dintre cele mai importante momente ale carierei mele.

Abia aşteptam programul meu de toamnă, care era plin de angajamente prin toată ţara; cu toate acestea, în timpul săptămânii cu 11 septembrie aveam doar un singur angajament. Şi astfel, în fatidica zi, îmi făceam pur şi simplu treburile pe lângă casă, când soţul meu m-a sunat să mă uit la ororile care se întâmplau.

Cât de repede ni se schimbă viaţa. Dumnezeu ştie cât de mulţi dintre noi descoperă că experienţa noastră zilnică se schimbă şi trece de la noţiunile de siguranţă

şi securitate la cele de teamă şi tristeţe. Într-un anumit fel, tuturor ni se întâmplă tragedii.

La fel, am întâlnit mii de persoane care făceau chimioterapie; sau care îşi pierduseră copiii sau pe cineva drag, casele sau siguranţa financiară. Mi-au împărtăşit poveştile lor şi au plâns pe umărul meu, exprimându-şi întotdeauna recunoştinţa că i-am făcut să râdă timp de o oră sau două, dându-le posibilitatea să aibă un moment de respiro. Şi multe dintre aceste persoane mi-au spus în ce mod i-a ajutat faptul că au discutat cu mine şi cât de plină de sens a devenit viaţa lor. Când îmi mulţumeau pentru ce le-am oferit, spuneam: „Nu, nu-mi mulţumi mie. Eu vreau să-ţi mulţumesc pentru că mi-ai arătat cum să supravieţuieşti cu mult curaj, putere şi abilitatea de a râde, în ciuda tragediei."

Ce exemple puternice reprezintă aceste persoane pentru mine. Am încercat să mă gândesc la ele când simţeam că mi se întâmplă adevărate „catastrofe" legate de anumite nemulţumiri minore, cum ar fi plecarea cu întârziere a avionului. Acele persoane învăţaseră cumva cum să reîncadreze şi să reinterpreteze ceea ce li s-a întâmplat, în scopul de a descoperi *mai multe* motive pentru care să trăiască. Pentru a se îndepărta de nefericirea personală, şi-au dezvoltat puterea de a căuta un înţeles, chiar şi atunci când lucrurile păreau fără speranţă. Abilitatea lor de a ajunge în acel punct de revitalizare şi speranţă ar trebui să ne inspire pe fiecare dintre noi. În final, este singura modalitate de a ne trăi viaţa într-un mod plin de sens.

Încă o dată, aş vrea să menţionez lucrarea *Man's Search for Meaning*, în care doctorul Frankl ne cere să răspundem la această întrebare esenţială: „Putem spune «da» vieţii în ciuda tuturor obstacolelor?"

Această cerinţă porneşte de la premisa că viaţa este plină de sens în *orice* condiţii, chiar şi atunci când suntem foarte nefericiţi. Şi, în schimb, recunoaşte

capacitatea umană de a transforma într-un mod creativ aspectele negative din viaţa cuiva, în ceva pozitiv sau constructiv. Doctorul Frankl ne oferă această triadă de optimism tragic:

1. Transformă suferinţa în realizări şi mulţumire.
2. Transformă vina în oportunitatea de a te schimba în bine.
3. Profită de caracterul schimbător al vieţii pentru a întreprinde acţiuni responsabile.

Depinde de noi toţi să încercăm să ne trăim viaţa într-un mod mult mai util, nu numai pentru a putea spune „da" vieţii, dar şi pentru a-i putea onora pe cei care nu mai sunt printre noi.

„Aceasta este adevărata bucurie în viaţă, să îţi stabileşti un scop despre care crezi că merită; să fii cu adevărat sleit înainte să renunţi complet; să fii o forţă a naturii, în loc de o persoană bolnăvicioasă şi egoistă, care se plânge în permanenţă că lumea nu face tot ceea ce se poate ca să te facă pe tine fericit."

– George Bernard Shaw

Imaginea de ansamblu

Cred că ştiam care este scopul meu în viaţă încă de când eram copil. Îmi plăcea să-i fac pe oameni să râdă şi să se simtă bine, dar şi să-i ajut pe cei mai puţin privilegiaţi decât mine. Sunt sigură că dorinţa aceasta din urmă venea de la faptul că absolvisem cursurile şcolii catolice, alături de Surorile Tulburărilor Continue de Dispoziţie (fără supărare, dar chiar le iubeam pe călugăriţe), unde studierea altruismului făcea parte din programă. Calea către sacralitate trebuia să fie un scop nobil, dar eu şi multe dintre colegele mele am dramatizat-o. (Când erai tânăr şi inocent, şi tu ai fost

ispitit...) Am renunţat la dorinţa de a fi canonizată, dar am rămas cu dorinţa de a avea grijă de ceilalţi.

Perioada copilăriei mi-a permis să fiu eu însămi până în momentul în care părinţii au divorţat, iar tatăl meu nu a mai făcut partea din viaţa mea. După aceea, chiar şi când îl vedeam, abia dacă îmi vorbea. Îmi amintesc că nu-mi spunea niciodată pe nume – îmi spunea „fetiţo", de exemplu: „Ce mai faci, fetiţo?"

Timp de câţiva ani după divorţ, am locuit împreună cu mama în Brooklyn, la bunici – pentru mine a fost o perioadă încântătoare. Erau amuzanţi, veneau vecinii în vizită cât era ziua de lungă, locuiau într-un bloc aglomerat unde erau o mulţime de copii, iar bunica mea era o bucătăreasă nemaipomenită.

Apoi ne-am mutat în Long Island, şi viaţa mea s-a schimbat. Mama s-a recăsătorit, iar tatăl meu vitreg era un om liniştit... până în momentul în care îl deranja ceva şi se transforma într-un maniac turbat. Avea şi lungi perioade în care nu lucra, ceea ce o făcea pe mama mea să fie neliniştită. Şi-a asumat responsabilitatea de a duce greul din punct de vedere financiar, începând, spunea ea, „să-şi pună creierul la contribuţie". Fiind singurul ei copil, am devenit în curând unicul lucru pe care se concentra. Nefericirea ei din a doua căsnicie o făcea să-şi dorească foarte multe pentru viitorul meu – şi s-a transformat într-un adevărat agent CIA. Indiferent ce făceam sau cu cine eram, ea trebuia să investigheze. Se uita în sertare, îmi citea scrisorile *şi* jurnalul (care era ascuns sub saltea). În consecinţă, nu existau locuri în viaţa mea în care să simt că sunt eu însămi.

Mama era şi extrem de critică, dorind să fiu perfectă în tot ceea ce făceam. Îmi dau seama acum că făcea tot ce putea – dar mintea mea de copil nu putea înţelege

acest lucru – aşa că am început să am atacuri de panică. Mă trezeam în mijlocul nopţii şi inima îmi bătea foarte tare, neştiind unde mă aflu. Ştiam doar că eram foarte speriată.

„Viaţa nu are alt înţeles decât cel pe care i-l dă omul însuşi, cu toată forţa de care este capabil."
– Erich Fromm

Am trecut prin viaţă încercând să mă folosesc de talentele pe care le aveam: umorul, ilaritatea, capacitatea mea de a stabili legături cu oamenii şi abilitatea de a vedea durerea şi suferinţa altora, deoarece mă regăseam eu însămi în aceste stări. Câteodată cântam ceva, altădată dansam – oamenii se uitau la mine şi zâmbeau, iar asta mă făcea să mă simt bine. Spuneam glume, iar ceilalţi râdeau şi voiau să se afle lângă mine. Sentimentul că eram implicată şi apreciată mi-a salvat viaţa. Îmi plăcea să-i distrez pe alţii!

Îmi amintesc când aveam aproape şase ani şi am fost la Radio Music City Hall, care este cel mai mare teatru şi sală de divertisment din New York. Fimul care rula era *Dumbo*, al lui Walt Disney. Când filmul s-a sfârşit şi toţi copiii se îndreptau spre ieşirea din sală, mă simţeam mizerabil pentru că experienţa aceea glorioasă se sfârşise. Aşa că am alergat în faţa ecranului, probabil în faţa a sute de spectatori, şi am început să ţip: „Dumbo, Dumbo, ia-mă cu tine. Ia-mă cu tine!" Şi toţi oamenii au început să râdă, ceea ce chiar speram să se întâmple.

M-am simţit extraordinar.

Când mă uit înapoi la viaţa mea, este clar că momentele în care m-am simţit cu adevărat implicată, în care m-am simţit cea mai puternică şi importantă

şi m-au făcut să simt că am o legătură cu ceilalţi oameni au avut legătură cu actoria, cu râsul şi cu iluminarea. Acesta era sensul vieţii pentru mine. Când o interpretare avea succes – când mă pierdeam în energia unui show, când publicul reacţiona şi eram creativă – mă simţeam vie. Iar când oamenii îmi spuneau: „M-ai ajutat să-mi schimb viaţa", eram foarte mândră că am putut să le schimb perspectivele.

Dar nu a fost întotdeauna atât de evident. Pentru o lungă perioadă de timp, abilitatea mea de a-i face pe oameni să râdă şi de a vedea absurditatea din lucrurile normale mi se părea că este doar un alt aspect al vieţii mele. Pe măsură ce am crescut, mi-a devenit clar că mi-am descoperit un ţel, pentru mine şi pentru lumea din jurul meu. Am început încet-încet să fac alegeri care să încununeze această decizie şi în curând am avut o carieră şi o viaţă construite în jurul lucrurilor pe care le considerasem pline de sens, iar succesul care a urmat, atât pe plan spiritual, cât şi financiar, mi-a schimbat viaţa.

Care este sensul vieţii pentru tine?

Schiţează-ţi viaţa

Iată un exerciţiu pe care o colegă şi prietenă dragă, doctoriţa Ann Webster de la Mind/Body Medical Institute l-a folosit cu un succes extraordinar în workshop-urile ei.

Ia o foaie mare de hârtie – format A3, dacă este posibil – şi o cutie de markere sau creioane. Începând din partea de jos a paginii, desenează harta vieţii tale, având ca punct de plecare momentul în care te-ai născut.

Traseaz-o ca şi cum ar fi o autostradă. Pe măsură ce o faci, probabil că îţi vei aminti evenimentele majore. Pot fi puncte de cotitură, noduri sau reveniri. Punctele de cotitură ar trebui să fie uşor de marcat,

pentru că pot fi arătate ca şi cum ai crea din nou călătoria. Asigură-te că ai menţionat principalii jucători din viaţa ta şi modul în care te-au ajutat sau te-au împiedicat. Dă un nume străzilor, oraşelor şi aşa mai departe.

Acum începe să analizezi mai atent. Începe cu perioada copilăriei – cum te-ai simţit? Cine ţi-a făcut o impresie relevantă? Treci apoi la adolescenţă, anii de şcoală, căsătorie, la faptul că ai fost părinte unic (sau necăsătorit), boli, copii, locuri de muncă, tragedii, bucurii... Poţi găsi nume pentru unele dintre drumurile de pe harta ta? Există vreun deal denumit Şcoala Medicală? Munţii Gemeni? Ocolul Supraveghetorul Îngâmfat?

Foloseşte diferite culori, stickere, lipici sau orice altceva care te-ar ajuta să ilustrezi momentele definitorii. Hei, asta este viaţa ta! Aşa că schiţeaz-o şi ilustrează modul real în care ai trăit-o.

Când ai umplut harta cu suficiente detalii (şi cei mai mulţi sunt de părere că trebuie să lucreze încet la hartă, mai multe zile sau săptămâni, pentru a lăsa amintirile să iasă la iveală), este momentul să analizezi tiparele care te vor conduce la sens. Ai descoperit că anumite comportamente, trăsături, talente sau pasiuni apar în momente semnificative pe harta ta? Dacă da, este un semnal că ar putea duce către descoperirea înţelesului şi sensului vieţii.

Una dintre femeile cu care am lucrat a descoperit că harta ei era plină de evenimente care aveau legătură cu muzica: profesoara de muzică de la liceu era un „agent de trafic" care a ajutat-o să nu se rătăcească; un nod a fost momentul în care a optat pentru facultatea de economie în loc de cea de arte interpretative. Ulterior, în viaţă, un punct de cotitură a fost momentul în care trupa Yo-Yo Ma a avut un spectacol în

oraşul ei. A fost atât de încântată de sunet şi de frumuseţea experienţei, încât şi-a cumpărat mai multe albume.

Am întrebat-o care a fost rolul muzicii în viaţa ei.

„Îmi place muzica", mi-a spus, fără suficientă energie astfel încât să pară convingătoare.

„Îţi place?", am spus eu.

„Ei bine, îmi place foarte mult. Simt adesea acest lucru când ascult muzică bună, iar problemele dispar."

„Aşa că încerci să asculţi muzică mult mai des?"

A ridicat din umeri. „Când pot. Nu prea am timp, cu copiii, serviciul şi treburile din casă... Îmi plac piesele lungi şi chiar nu am timp să ascult o simfonie de o oră ori de câte ori am chef."

Am întrebat-o câte ceva despre momentul din viaţa ei în care a ales să nu urmeze cursurile facultăţii de muzică. Mi-a spus că atunci când era mică cântase la violoncel şi era considerată destul de talentată. Dar familia nu prea a sprijinit-o, fiind de părere că trebuia să urmeze o carieră tradiţională.

„Chiar eram bună", mi-a spus ea.

„Mai cânţi acum?"

„Nu, nici măcar nu mai am un violoncel. Nu am mai cântat de câţiva ani. Cred că nici nu mi-aş mai aminti poziţia corectă a degetelor."

Câteodată ascultă muzică atunci când soţul ei lucrează până mai târziu, iar copiii dorm. Soţul ei nu este un mare fan al muzicii clasice, iar dacă l-ar ruga să stea lângă ea şi să asculte împreună nu ar obţine nici un rezultat. El s-ar plictisi, iar ea s-ar simţi vinovată... aşa că de ce să se mai deranjeze. De ce renunţăm câteodată la pasiunile noastre doar ca să-i împăcăm pe alţii?

A devenit foarte clar pentru mine, şi în curând şi pentru ea, că frumuseţea şi caracterul maiestuos al

muzicii erau sensul ei în viaţă. Când asculta muzică clasică, se simţea vie, plină de energie şi emoţionată. Se trezea câteodată plângând, absorbită de frumuseţea momentului deosebit de intens al muzicii.

„Dar ce să fac acum în sensul ăsta?", m-a întrebat. „Doar nu o să-mi părăsesc familia ca să mă duc la conservator undeva!"

„Sigur că nu!", i-am spus eu.

Probabil că această femeie nu avea să cânte vreodată pe o scenă. Ar fi putut, desigur, dacă ar fi făcut alegerile care ar fi condus-o aici – de exemplu, să-şi petreacă mai puţin timp cu familia şi cu serviciul pentru a studia violoncelul. Dar nu mi s-a părut că asta ar fi vrut să fie viaţa ei. Îi plăcea cariera pe care o avea, îşi iubea familia şi îi plăceau lucrurile aşa cum erau. Nu voia să-şi schimbe întreaga viaţă doar pentru a urma o carieră în muzică.

Mulţi dintre noi suntem copleşiţi de sentimentul că dacă nu putem să facem ceea ce ne dorim cu adevărat şi să fim cei mai buni din lume în acel domeniu, atunci nu ar mai trebui să ne deranjăm. Suntem de părere că dacă nu putem fi Lance Armstrong, atunci nu ar mai trebui să mergem pe bicicletă. Dar, Doamne, asta ne privează de foarte multe minuni ale vieţii!

Cât despre prietena mea pasionată de muzică, ar fi existat atât de multe modalităţi pentru ca muzica să facă parte din viaţa ei, într-un fel care să-i sporească conştientizarea sensului vieţii... Am discutat împreună posibilitatea ca ea să participe la un curs de terapie prin muzică sau să lucreze voluntar la un spital şi să organizeze un concert având ca scop strângerea de fonduri pentru pacienţii bolnavi de cancer.

Pentru această femeie, muzica avea ceva transformator, aducător de pace interioară, emoţie şi putere.

Deşi îşi dădea seama că i-ar fi dat un sens în viaţă, nu a realizat că pentru ea muzica era o *nevoie* – la fel de importantă pentru starea ei de bine ca şi apa sau oxigenul.

Există foarte multe locuri unde fiinţele umane îşi pot găsi un sens în viaţă. Pentru unii, este vorba de aprecierea naturii sau a artelor – muzică, sculptură, teatru; pentru alţii, este legat de zona intelectuală – matematică, medicină, geologie. Unii oameni se simt bine dacă participă la vreun sport sau au activitate creativă, pictură, scris, compoziţie muzicală, fotografie; alţii consideră că tot ce ţine de existenţă este util – faptul că sunt părinţi, prieteni sau că îi ajută pe cei mai puţin fericiţi. Câteodată este extraordinar să combini scopurile umanitare cu ceea ce-ţi aduce bucurie în viaţă.

Schiţează-ţi viitorul

Îţi aminteşti când te-am pus să desenezi harta trecutului? Ei bine, aş vrea să o faci încă o dată – doar că de data asta te vei concentra pe viitor. Încotro vrei să te îndrepţi şi ce vrei să faci? Există modalităţi în care te vezi lăsând o moştenire care să reflecte munca ta de-o viaţă? Există visuri pe care întotdeauna ai vrut să le realizezi?

Încerc acum să creez ultima parte a călătoriei mele. Aş vrea să-i ajut pe nepoţii mei să meargă la colegiu. Aş vrea să iau şi lecţii de canto, să merg în China, să învăţ spaniola, să fac munca unui misionar şi să înfiinţez Institutul de Sănătate, Fericire şi Longevitate.

Ştiu, din tot ceea ce am făcut în viaţă, că „gândurile se reflectă întotdeauna în fapte". Prin urmare, nu tot ceea ce schiţezi pe harta viitorului trebuie să aibă un caracter măreţ; dacă într-adevăr ţi-ai dorit să faci o călătorie în Las Vegas, scrie acest lucru. Dar în final

doar acele lucruri care vorbesc despre scopurile tale înalte îţi vor menţine energia.

Creează-ţi o colecţie de oameni interesanţi şi împărtăşeşte-o cu prietenii tăi

Nu ar fi extraordinar să ai o întrunire săptămânală, ca cele foarte des întâlnite în timpul Renaşterii, în care să vorbeşti despre probleme de interes? Reuniunea mea favorită (şi probabil cea mai renumită) este Masa Rotundă Algonquin. Între 1920 şi 1930, Dorothy Parker şi un grup de intelectuali influenţi se strângeau săptămânal ca să discute despre filozofie, psihologie, arte şi orice altceva li se părea interesant.

Dialogul din cadrul grupului era o modalitate de ascuţire a intelectului, ceea ce m-a făcut întotdeauna să mă întreb de ce oamenii îşi petrec atât de mult timp discutând despre lucruri sau persoane negative ori neplăcute. Nu ar fi mai bine să vorbească despre persoane a căror viaţă este plină de sens şi care, în schimb, ne-ar putea umple viaţa de bucurie? Iată câteva sugestii: Dalai Lama, Christopher Reeve, Martin Luther King Jr., Maica Tereza, Anne Frank, Eleanor Roosevelt, Nelson Mandela, Maya Angelou, Winston Churchill şi Rosa Parks.

Reflectează şi revizuieşte

În căutarea pe care o întreprinzi pentru a-ţi găsi un sens în viaţă, vei descoperi că ştii câţiva oameni cu adevărat extraordinari, chiar din propria ta familie, care te pot ajuta. De exemplu, îmi plăcea să stau lângă bunicii mei şi să-i întreb cum a fost viaţa lor, fiindcă, pentru mine, erau nişte oameni extraordinari. Bunica mea a venit în America la vârsta de 21 de ani, ca să se reîntâlnească cu bunicul, care venise mai dinainte, hotărât să facă avere. Asta se întâmpla înainte de

descoperirea penicilinei, iar bunica şi-a pierdut un braţ din cauza unei infecţii care nu a putut fi vindecată. Făceau parte din clasa muncitoare, iar viaţa lor a fost o luptă continuă. Totuşi, erau unii dintre cei mai optimişti oameni pe care i-am cunoscut; tenacitatea lor, puterea, spiritul şi umorul de care au dat dovadă m-au învăţat ce înseamnă o viaţă plină de sens.

Adu-ţi contribuţia

Pentru cei mai mulţi dintre noi, cel mai relevant sens îl are faptul că facem ceva care ne determină să credem că ne aducem într-un fel contribuţia la dezvoltarea lumii. Contribuţia stabileşte o legătură între noi şi comunitate, societate ca întreg, într-un mod care ne face să ne simţim mult mai împliniţi. Ne simţim mai bine când ştim că am făcut ceva care i-a ajutat pe ceilalţi, în special când acea persoană are nevoie. Există un motiv pentru care caritatea face parte integrantă din fiecare religie a lumii şi din cele mai civilizate societăţi – să ajuţi alţi oameni reprezintă în mod clar o componentă esenţială a vieţii.

Există foarte multe moduri prin care poţi realiza ceva. Mulţi dintre noi credem că dacă nu am descoperit leacul pentru cancer, atunci nu ne-am adus o contribuţie valoroasă la dezvoltarea lumii. Aşa că nu mai facem nimic.

„Când ai ajuns la limita tuturor puterilor pe care ţi le cunoşti şi eşti pregătit să te arunci în întunericul necunoscutului, soarta va face să ţi se întâmple unul din aceste două lucruri: va exista ceva solid pe care să stai sau vei învăţa să zbori."

– Barbara J. Winter

Nu trebuie să stai un an în Zimbabwe ca să vindeci pacienţii bolnavi de SIDA. Stai o oră într-o grădiniţă

şi spune poveşti copiilor. Ajută la curăţarea unui parc din oraş. Ajută o asociaţie pentru protecţia animalelor. Hrăneşte pe cineva care nu poate să ţină lingura în mână. Vizitează un copil în spital care nu are pe nimeni să-l vadă. Indiferent ce faci, legătura ta cu comunitatea în care trăieşti este o modalitate înţeleaptă de a adăuga sens vieţii tale.

Pentru unii oameni, sensul vine dintr-o formă de convingere spirituală sau religioasă. Pentru ei, faptul că simt că fac parte dintr-o lume mai mare include şi o prezenţă divină – sau o forţă spirituală, care le oferă adevărata semnificaţie în viaţă.

Spiritualitatea se referă în totalitate la un înţeles în viaţă, nu-i aşa? Pentru noi reprezintă o modalitate de a ne înţelege locul în lume – şi chiar locul nostru în *univers*. Religia ne ajută să vedem ce este cu adevărat important în viaţă – nu prea se vorbeşte despre colesterol sau despre maşini de teren în biserici.

Aşa că uită-te la acele zone din viaţa ta care par să cuprindă şi să se refere şi la alte persoane în afară de tine şi existenţa ta zilnică. La urma urmei, viaţa pare să fie plină de detalii şi activităţi şi chiar de lucruri care ne fac să ne simţim bine; dar pe termen lung, îi lipseşte sensul.

Care sunt lucrurile care te fac să simţi că eşti în legătură cu universul, că eşti o fiinţă umană? Dacă faptul că priveşti o clădire sau un pod te face să simţi această minune, atunci probabil că ar trebui să studiezi arhitectura – sau cel puţin să citeşti despre acest subiect sau să mergi la expoziţii şi muzee. Dacă faptul că te joci cu un copil te face să te simţi mult mai conectat cu universul, atunci probabil că ar trebui să fii profesor sau să te oferi voluntar să participi la un centru de îngrijire zilnică ori la un spital de pediatrie.

Fă alegeri care să te aducă mai aproape de lucrurile care înseamnă ceva pentru tine şi vei descoperi că viaţa ta este mult mai fericită şi mai bogată.

10

ALĂTURĂ-TE PETRECERII!

„Ca să ai o viaţă extraordinară, trebuie să stabileşti relaţii."

În ultimii ani, simt că am mers în două direcţii diferite. Pe plan profesional, am trăit în ceea ce se cheamă comunitate universală. Aşa cum am menţionat, firea mea este una jucăuşă şi, prin urmare, mi-a fost oarecum uşor să stabilesc legături cu altcineva. Am început să observ că atunci când eram pe drum, conectată cu diverşi oameni şi ascultând diferite poveşti, am început să arăt şi să mă simt mai tânără. Râsul, stimularea intelectuală, conştientizarea faptului că există foarte multe persoane cu o viaţă mult mai grea decât a mea, m-au făcut să îmi amintesc în mod constant că am fost binecuvântată din mai multe puncte de vedere.

Pe de altă parte, când ajungeam acasă, eram epuizată şi aveam senzaţia că mă îndepărtez de tot ceea ce spuneam şi făceam. De fapt, nu trăiam autentic. Ţineam predici despre stabilirea unor legături cu lumea – şi eu intram în legătură cu oamenii doar pentru scurt timp, doar atunci când mă aflam pe drum, după care mă duceam acasă şi mă ascundeam astfel încât să pot fi singură.

Îmi dau seama acum că o parte a acestei contradicţii a rezultat din faptul că am fost atât de preocupată să

am o carieră, încât eram complet epuizată, aşa că trebuia să stau liniştită acasă şi să mă refac. Stăteam atât de mult în casă, încât abia mă întâlneam cu familia şi prietenii. Poate că mulţi dintre voi vă regăsiţi în această situaţie, pentru că în America a devenit un mod de viaţă obişnuit.

Ai nevoie de timp ca să fii singur? Absolut. Dar nu putem trăi într-un mod atât de divizat. Propriile mele încercări de a rezolva această problemă au venit pe neaşteptate – deşi nu m-au surprins, crezând ferm în ideea de sincronizare.

Aşa cum am mai menţionat anterior, mama s-a mutat de curând la mine, aşa că întreaga mea viaţă s-a dat peste cap. Are nevoie de foarte multă atenţie, aşa că am angajat o asistentă, Beatrice, originară din Ghana, dar care locuia în America de opt ani.

Şi, după toate astea, soţul meu s-a pensionat.

Dintr-odată, casa mea, mai demult liniştită, avea toate caracteristicile unei camere de hotel. Întotdeauna din camera mamei urla un televizor (auzea foarte greu) şi altul din camera soţului meu de la etaj; oamenii veneau şi plecau constant; planificarea mesei şi programările la doctor reprezentau acum o mare parte din viaţa mea.

Pregătirea mesei şi cumpărarea ingredientelor era una dintre activităţile favorite ale mamei. De fapt, prima întrebare atunci când se trezea era: „Ce mâncăm la cină?" Dar înainte să se mute la noi, eu şi soţul meu lăsam la voia întâmplării mesele. Adesea mâncam fiecare separat, atunci când aveam chef. Să spunem doar că nu era ceva care necesita multă atenţie şi pregătire.

Când s-a mutat mama la noi, am avut senzaţia că ne-au invadat nişte extratereştri, care încercau să sugă viaţa din mine, astfel încât să şi-o prelungească pe a lor. Cu toate acestea, odată cu trecerea timpului, m-am

obişnuit din ce în ce mai mult cu intruşii. De fapt, a început chiar să-mi placă să vorbesc cu Beatrice la cină, să-i pun întrebări despre ţara ei, despre obiceiurile de acolo şi despre viaţa ei. Odată ce m-am împăcat cu faptul că prezenţa mamei era un lucru permanent, mi-am dat seama că era un mod de a ne rezolva neînţelegerile pe care le avusesem în trecut. Şi m-am obişnuit şi cu faptul că soţul meu se pensionase: când eram plecată, prelua funcţia de manager general al hotelului.

Din mai multe puncte de vedere, situaţia mi-a oferit ceea ce îmi lipsise în viaţă. Înainte de sosirea mamei, făceam eforturi foarte mari să îmi petrec timpul cu nepoţii şi copiii. Sunt fericită că s-a rezolvat şi această problemă. Şi astfel, cu toată lumea asta care vine şi pleacă, am început să mă simt ca în copilărie.

Crede-mă, nu ne transformaserăm în personajele din *Leave It to Beaver*. De fapt, sunt zile în care mă simt mai degrabă ca Norman Bates, din *Psycho*. Dar acum există o energie pe care nu o aveam cu adevărat în existenţa mea drăguţă şi liniştită de dinainte. O numesc *viaţă*.

„Legăturile interumane înseamnă mai mult decât mass-media şi mesaje, informaţie şi persuasiune; ele îndeplinesc şi o nevoie mai adâncă şi deservesc un anumit scop. Indiferent dacă e clară sau întunecată, tumultuoasă sau tăcută, deliberată sau, fatal, întâmplătoare, comunicarea este baza întâlnirilor şi fundaţia comunităţii. Este, pe scurt, o legătură interumană esenţială."

– din lucrarea *The Human Connection*, de Ashley Montagu

Foarte mulţi dintre noi irosim mult timp şi energie încercând să ţinem oamenii la distanţă. Nu voi înţelege niciodată acest lucru. De ce nu salutăm pur şi

simplu persoanele cu care ne aflăm în acelaşi lift? Se poate să nu bage de seamă salutul sau să se uite în altă parte şi să spună ceva aiurea – şi de dacă? Este mai rău decât să stai acolo tăcut, pretinzând că eşti singur? Nu mă pot simţi mai singură decât să stau lângă cineva care nu este conştient de prezenţa mea.

Dar cel mai probabil scenariu este următorul: vor spune ceva drăguţ ca răspuns, vei avea parte de un zâmbet şi de un moment de prietenie şi apoi te vei gândi la propriile sentimente, puţin mai conectat cu societatea.

Aşa cum am mai spus şi înainte, vorbesc cu toată lumea. Întotdeauna încep o conversaţie cu persoana care stă alături de mine în avion. Şi ştiu că, imediat ce deschid gura, încearcă să cheme însoţitoarea de zbor să-i lase scaunul pe spate, chiar dacă nu am intenţia să vorbesc tot drumul spre Cleveland. Am şi eu viaţa mea şi vreau să citesc, să muncesc sau să dorm puţin în avion, la fel ca toată lumea. Dar câteva momente de conversaţie antrenantă ne face mult mai umani. Spun ceva amuzant, iar persoana respectivă râde. Dacă se întâmplă să fie o persoană ursuză, care nu-mi răspunde, mai încerc o dată. Iau ca pe o provocare situaţia în care oamenii nu vorbesc cu mine.

Niciodată nu plec de la supermarket fără să spun ceva amuzant casierei. Port discuţii amuzante cu şoferii de taxi, frizerii, casierii de la bancă şi, ai ghicit, cu persoanele din lift.

Pentru mine, să nu încerc să stabilesc legături este exact opusul angajamentelor în viaţă – ar însemna să mă izolez. Dacă nu vorbesc cu şoferul de taxi, atunci singurul lucru care defineşte relaţia noastră este faptul că îmi prestează un serviciu, ducându-mă acolo unde vreau să merg – şi, într-un fel, suntem mai puţin oameni în urma întâlnirii. Totuşi, atunci când purtăm

o conversaţie, ne face să ne simţim puţin mai conectaţi şi mai vii. Şi cel mai bun lucru este că am învăţat ceva sau că am râs puţin.

SALUT, VECINE!

Sună simplist, dar o modalitate uşoară de a stabili legături este să fii mult mai prietenos cu vecinii.

Când ai invitat ultima dată un vecin la o cafea? Această idee te poate face să te simţi mai puţin confortabil – a devenit aproape demodat să te gândeşti să interacţionezi cu cel de la uşa de alături. Dar, de fapt, va face din zona în care locuieşti o adevărată *comunitate*, un loc în care oamenii au aceleaşi interese şi amabilitate, şi unde îşi oferă unul altuia sprijin şi politeţe.

Ştiu că te-ai putea simţi ca Ozzie şi Harriet, dar dacă în cartier se mută nişte vecini noi, adu-le un tort (vezi să nu aibă grăsimi – n-ai de unde să ştii niciodată peste cine dai) sau un cadou făcut manual. Fă-i să se simtă bineveniţi, dă-le numărul tău de telefon şi oferă-te să le arăţi împrejurimile.

Dacă unul dintre vecinii tăi este bolnav, opreşte-te şi dă familiei lui ceva de mâncare. În aceste zile, chiar şi aceia dintre noi care cunoaştem bunele maniere credem că este suficient să trimiţi o carte de vizită şi câteva flori. Nu este. Fă un efort, asociat cu o legătură personală, şi ai la îndemână tot ce trebuie pentru stabilirea unei legături.

Mentalitatea mentorului

În activitatea mea, am descoperit că cei mai mulţi oameni cunosc cel puţin o persoană care are un efect

profund asupra lor, indiferent dacă este vorba despre un profesor, membru al familiei sau coleg. Pentru mine, acea persoană a fost bunica mea, Francesca.

Bunica mea nu a fost genul de femeie care este admirat în mod special în zilele noastre. Este puţin probabil ca cineva ca ea să fie invitat la emisiunea *Today* sau să i se ceară să pozeze pentru revista *Vanity Fair*. A fost o femeie mândră, frumoasă, care avea eleganţă şi graţie, care se îmbrăca echilibrat, dar fără prea mult fler.

Cu toate acestea, avea o înţelepciune simplă şi abilitatea de a vedea imediat despre ce e vorba, ceea ce era extraordinar. Pare aproape caraghios acum, dar pentru bunica mea un sos roşu putea rezolva aproape orice problemă apărută în cale. Cineva îşi pierduse locul de muncă? „A, ia nişte paste cu sos de roşii. Te vei simţi mai bine mai târziu." Cineva avea inima frântă? Îl servea cu o supă cu bulion făcut în casă. Iar dacă vreunul dintre copii se lovea, o bomboană mică (al cărei ambalaj arăta de parcă ar fi făcut al Doilea Război Mondial) apărea din geanta ei uriaşă.

Şi astăzi tind să cred că remediile Francescăi, făcute în casă, erau unele simple şi de modă veche; de fapt, era genul acela de simplitate de care are nevoie lumea de astăzi. Ce-ai zice dacă după o zi stresantă la serviciu, întâlniri, copii, telefoane, e-mailuri şi tot tacâmul, ai veni acasă la bunica? În loc să comanzi ceva de la Domino's, te-ai aşeza la masă cu o farfurie cu ceva fierbinte şi delicios în faţă, iar o voce iubitoare ţi-ar spune: „Ţi-am făcut ceva bun de mâncare". Sună ca desprins din rai.

Există cineva în viaţa ta care a avut asupra ta acelaşi efect pe care l-a avut Francesca asupra mea? Dacă da, este foarte important să menţii acea energie a relaţiei vie înăuntrul tău, indiferent cum. Dacă acea persoană încă mai trăieşte, contacteaz-o. Dacă este o

persoană pe care nu ai mai văzut-o de câţiva ani, imaginează-ţi ce impresionant ar fi pentru un vechi profesor, patron sau prieten să audă că, te-ai gândit la el în toţi aceşti ani. Şi poate, doar poate, încă mai are lucruri minunate şi importante să-ţi spună şi să aducă în viaţa ta. Poate că va avea nişte răspunsuri pe care le cauţi.

Dacă acea persoană nu mai trăieşte, cum poţi menţine spiritul ei viu? Te poţi gândi la ea atunci când îţi merge greu. Sau să pui o fotografie cu ea pe birou sau în dormitorul copiilor. Există vreun citat al acelei persoane deosebite pe care l-ai putea printa şi lipi pe frigider sau monitor?

VIN SĂ TE SALVEZ!

Una dintre tehnicile pe care le foloseam cu oamenii atunci când se simţeau singuri este tehnica „Mighty Mouse". Este simplă: când ai cea mai mare nevoie de îndrumare, gândeşte-te la o persoană care a avut un efect extraordinar asupra ta în viaţă. Cheam-o să vină să te salveze – şi, dacă te simţi ciudat, foloseşte tema *Mighty Mouse* în gând: „Vin să te salvez".

Ce sfat ţi-ar da acea persoană? Cum ar proceda ea într-o situaţie similară cu cea prin care treci tu acum? Gândeşte-te bine. Imaginează-ţi că persoana respectivă stă chiar lângă tine, te sfătuieşte, spunându-ţi că faci ceea ce trebuie şi că aprobă calea pe care ai ales să o urmezi.

Nu ne putem descurca singuri, chiar dacă de multe ori aşa credem. Viaţa nu este făcută să fie trăită izolat.

De milioane de ani, am trăit în triburi şi a existat un motiv întemeiat pentru asta. Viaţa este grea – trebuie să aducem mâncare acasă, să ne aranjăm o gospodărie, să creştem copii, să inventăm o comunitate care să ne protejeze ş.a.m.d. Deşi vieţile noastre sunt mai simple acum decât cele din preistorie, oamenilor şi familiilor încă le este dificil să trăiască izolaţi. Generaţia bunicilor noştri ştia că familiile extinse ar trebui să stea alături, pentru ca membrii să se ajute unul pe altul. Oamenii au nevoie de acest lucru.

Există mai multe modalităţi prin care să creezi simţul comunităţii pentru tine însuţi. Ai încercat să te oferi să duci copiii surorii tale la şcoală una sau două zile pe săptămână? Şi ai încercat să o întrebi pe mama ta dacă ar vrea să-i vadă pe copiii tăi o dată pe săptămână? Te-ai oferit să inviţi la cină o altă familie o dată pe săptămână sau o dată pe lună, iar apoi să te duci tu la ea?

„Nici o fiinţă care trăieşte/Nu trăieşte nici singură,
nici pentru ea însăşi."
– William Blake

TRANSMITE ŞI ALTORA VEŞTILE BUNE

Cercetătorii au descoperit un fenomen fascinant care scoate în evidenţă cât de importante sunt legăturile interumane: dacă faci un act de altruism sau de bunăvoinţă către o altă persoană (de exemplu să ajuţi o bătrână să treacă strada), sistemul tău imunitar se va îmbunătăţi. Chiar şi mai interesant este că o persoană care pur şi simplu *urmăreşte* evenimentul se va simţi mai bine.

Acest lucru pare să indice faptul că până şi la nivel fizic suntem influenţaţi de dialogurile sau acţiunile celorlalţi – prin faptul că asistăm pur şi simplu la buna sau la proasta dispoziţie a cuiva, propria noastră stare de spirit se modifică.

O modalitate prin care această tehnică poate să funcţioneze şi pentru tine este să începi să împărtăşeşti şi celorlalţi veştile bune. În prezent, celor mai mulţi dintre noi ni se pare extrem de inconfortabil să povestim altora despre un lucru pozitiv pe care l-am făcut sau despre ceva de care suntem mândri. Avem tendinţa să minimalizăm lucrurile pozitive şi să le scoatem în evidenţă pe cele negative, nu-i aşa? Spunem: „Da, am câştigat Premiul Pulitzer, dar pentru ceva nesemnificativ" sau „Mulţumesc foarte mult pentru compliment, dar de fapt mi-ai văzut coşul de pe vârful nasului, nu?" Nu ne simţim deloc bine să spunem lucrurile bune şi simţim nevoia să le temperăm cu cele negative.

Iată ce ai de făcut în acest exerciţiu: alege o persoană şi spune-i ce te-a făcut să te simţi bine. Încearcă să spui doar veştile bune, *fără să fie însoţite şi de cuvinte negative.* O persoană vorbeşte, timp în care cealaltă ascultă. Ascultătorul va trebui să arate, chiar dacă nu simte, interesul şi atracţia. Apoi faceţi schimb de locuri.

Dacă doi oameni fac acest lucru o perioadă mai lungă de timp, îşi vor crea senzaţia de bună dispoziţie; chiar dacă la început se vor simţi straniu, spre final vor stabili acea legătură emoţională de care au nevoie. Ne facem să ne simţim bine unul pe altul când ne simţim bine cu adevărat; dispoziţia noastră este contagioasă, fericită şi încântătoare. Iar împărtăşirea bunei noastre dispoziţii creează nişte legături care reprezintă o resursă constantă pentru o bună dispoziţie şi mai mare.

În zilele de după 11 septembrie 2001, în toată ţara, şi în mod special în New York (din motive evidente), vedeai o revărsare nesfârşită de bunătate şi amabilitate. Am auzit de la prietenii mei care locuiesc în oraş că exista o cooperare incredibilă şi o decenţă extraordinară în rândul oamenilor de pe stradă, din lifturi sau chiar la metrou. Oamenii se priveau unul pe celălalt în ochi şi vorbeau între ei. Toţi povesteau unde au fost în dimineaţa aceea, ce au văzut şi pe cine cunoşteau dintre cei dispăruţi. Eram legaţi de o experienţă şi, într-un mod ciudat şi trist, lumea a devenit un loc mai bun timp de câteva săptămâni.

De ce este nevoie de o tragedie pentru ca oamenii să fie amabili unul cu celălalt? De ce este nevoie de moarte şi distrugere pentru ca oamenii să se simtă confortabil că vorbesc unul cu celălalt în locuri publice? Cu toţii suntem implicaţi în aceste aspecte, şi în zilele bune, şi în cele rele. Cât de frumoasă ar fi lumea dacă ne-am putea aminti toate aceste lucruri.

„Hai să stabilim ceva, şi anume că atunci când ne vom întâlni, vom zâmbi de fiecare dată, chiar dacă ne e greu. Să zâmbim unii la alţii şi să ne facem timp unii pentru alţii."
– Maica Tereza

Gândeşte-te la toate acele modalităţi în care ai onorat cu adevărat persoanele care fac parte din viaţa ta – modalităţi în care ai demonstrat că relaţia este importantă pentru tine şi că ai vrea să stabileşti o legătură mai profundă.

Urăsc sintagma *timp de calitate*, fiindcă este un clişeu contemporan, iar eu sunt de părere că subminează realitatea referitoare la o relaţie. Nu ar trebui ca tot timpul petrecut împreună să fie unul de calitate –

şi dacă nu este, de ce naiba nu este? Chiar trebuie să-mi stabilesc întâlniri cu copiii mei ca să respect relaţia?

Cred că ceea ce face ca timpul petrecut împreună să fie cu adevărat de calitate nu are nici o legătură cu ceea ce faci sau cu locurile în care mergi. Timpul de calitate nu trebuie să fie petrecut neapărat cu copiii într-un parc de distracţii scump sau cu iubita într-un restaurant de patru stele. Ceea ce face ca timpul petrecut împreună să fie special este *concentrarea* sau *atenţia*.

În zilele noastre, chiar şi atunci când petrecem timp cu ceilalţi, facem mai multe lucruri deodată. Suntem pe drum pentru a rezolva un comision; aşteptăm un telefon; pregătim masa pentru altcineva; tastăm la computer în timp ce vorbim cu prietenii la telefon.

Alimentarea unei relaţii are nevoie de concentrare şi atenţie, punctele cheie ale respectului. Cum poate cineva să simtă că îl respectăm dacă mai facem ceva în acelaşi timp, uitându-ne constant la ceas pentru că trebuie să ajungem undeva?

Arată-le oamenilor din viaţa ta că îi respecţi, că le preţuieşti dragostea şi prietenia, oferindu-le atenţia ta deplină, chiar dacă pentru un moment foarte scurt. Dacă joci un joc cu copiii seara, închide telefonul puţin sau lasă-l să sune. Fă-i pe copii să simtă că este timpul lor, că în acel moment ei sunt cel mai important lucru din lume pentru tine şi că orice altceva poate aştepta.

Când iei masa cu un prieten, închide telefonul mobil. Nu discuta despre ceea ce trebuie să faci sau unde trebuie să fii în cincisprezece minute. Nu permite ca presiunea din exterior să vă ruineze întâlnirea. Am descoperit că primele cincisprezece minute din orice conversaţie pe care o am cu cineva par să se refere doar la cât de ocupaţi suntem. Din punctul meu de vedere, genul acesta de discuţie distruge toată energia

momentului. Mă face să mă simt ca şi cum i-am stricat ziua persoanei respective – fie că m-am interpus în drumul ei, fie că am împiedicat-o să se odihnească. Nu vreau să fiu o intrusă; vreau să fiu un participant la petrecere!

ZECE MODALITĂŢI SIMPLE DE A STABILI LEGĂTURI

1. Zâmbeşte persoanei pe care ai întâlnit-o în lift.
2. Invită un coleg la masă.
3. Sun-o pe mama ta sau orice altă persoană din viaţa ta pe care o apreciezi.
4. Fă cuiva un compliment – pe care să-l crezi.
5. Fă puţină conversaţie cu persoana de la care cumperi cafeaua de dimineaţă.
6. Fă o figură amuzantă într-un loc neaşteptat (de exemplu, la coadă la casă, în supermarket), până când cineva începe să râdă.
7. *Vorbeşte* cu familia în timpul cinei, fără ca nimic să-ţi distragă atenţia.
8. Sună pe cineva cu care n-ai mai vorbit de un an.
9. Fă cuiva din viaţa ta un cadou, fără un alt motiv special în afară de acela că o placi.
10. Spune-le oamenilor că apreciezi ceea ce au făcut pentru tine – de exemplu, pompierilor sau poliţiştilor din localitate. Nu ar fi şocant pentru ei să audă că cineva le spune: „Vă mulţumesc că sunteţi aici în caz de nevoie"?

Oamenii reprezintă companionii noştri şi comunitatea în care trăim. Viaţa este o mare petrecere doar

în situaţia în care mai există şi alţii pe lângă tine, persoane care dansează, cântă, vorbesc şi fac valuri în jurul tău. Atrage mai mulţi oameni în viaţa ta, iar petrecera va fi mult mai amuzantă... şi mult mai interesantă, variată, vie şi distractivă.

Stabileşte întotdeauna legăturile cu amabilitate, compasiune, empatie şi umor – coafează-te, pune-ţi costumaţia de petrecere şi sărbătoreşte viaţa!

Am pregătit trâmbiţele!

* * *

DESPRE AUTOARE

Loretta LaRoche este un consultant pe probleme de management al stresului cunoscut la nivel internaţional, care susţine umorul ca mecanism de depăşire a problemelor. Ea apelează la inteligenţă şi la înţelepciune pentru a ajuta oamenii să înveţe cum să ia stresul şi să îl transforme în putere şi cum să se vadă ca pe nişte supravieţuitori ai propriei vieţi – adică, să găsească „binecuvântarea în nenorocire".

Loretta este o preferată a telespectatorilor celor cinci emisiuni realizate de ea pe PBS, şi a publicului circuitului de lectură în care prezintă în medie 100 de discursuri anual. Este autoarea cărţilor *Relax, You May Only Have a Few Minutes Left* şi *Life is Not a Stress Reherseal,* printre alte lucrări. Ea trăieşte în Plymouth, statul Massachussets. Site internet: **LorettaLaroche.com**

* * * *